

APERÇU HISTORIQUE
SUR
LE NATURISME
D'HIPPOCRATE A NOS JOURS

THÈSE

Présentée et publiquement soutenue à la Faculté de Médecine de Montpellier

Le 24 Juillet 1942

PAR

KLEFSTAD-SILLONVILLE (Frank)

Né à Saint-Germain-en-Laye (Seine-et-Oise), le 16 août 1914

Pour obtenir le Grade de Docteur en Médecine

MEMBRES DU JURY

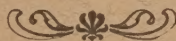
MM. PAGÈS, professeur, *Président.*

HÉDON, professeur.

HARANT, agrégé.

LAFON, agrégé.

Assesseurs.



MONTPELLIER

IMPRIMERIE « L'ABEILLE », COOPÉRATIVE OUVRIÈRE

14, Avenue Georges-Clemenceau, 14

Téléphone 28-78

1942

APERÇU HISTORIQUE
SUR
LE NATURISME
D'HIPPOCRATE A NOS JOURS



Digitized by the Internet Archive
in 2026

UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

FACULTÉ DE MÉDECINE N° 100

APERÇU HISTORIQUE

SUR

LE NATURISME

D'HIPPOCRATE A NOS JOURS

THÈSE

Présentée et publiquement soutenue à la Faculté de Médecine de Montpellier

Le 24 Juillet 1942

PAR

KLEFSTAD-SILLONVILLE (Frank)

Né à Saint-Germain-en-Laye (Seine-et-Oise), le 16 août 1914

Pour obtenir le Grade de Docteur en Médecine

MEMBRES DU JURY

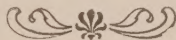
MM. PAGÈS, professeur, *Président.*

HÉDON, professeur.

HARANT, agrégé.

LAFON, agrégé.

Assesseurs.



MONTPELLIER

IMPRIMERIE « L'ABEILLE », COOPÉRATIVE OUVRIÈRE

14, Avenue Georges-Clemenceau, 14

Téléphone 28-78

1942

PERSONNEL DE LA FACULTÉ

Chaires :

Professeurs

Anatomie	MM. J. DELMAS.
Histologie	TURCHINI.
Physiologie	HEDON.
Chimie biologique médicale et toxicologie	CRISTOL.
Physique médicale	PECH.
Anatomie pathologique et médecine expérimentale	BAUMEL.
Microbiologie	LISBONNE.
Pathologie et thérapeutique générales	PAGES.
Thérapeutique et matière médicale	JANBON.
Hydrologie thérapeutique et climatologie	PUECH.
Hygiène	CARRIEU.
Médecine légale et médecine sociale	VIDAL.
Pathologie médicale et clinique propédeutique	BOULET.
Clinique médicale	L. RIMBAUD.
Clinique chirurgicale	GIRAUD, <i>doyen</i> .
Clinique obstétricale	MASSABUAU, <i>ass^r</i>
Clinique des maladies mentales et nerveuses	RICHE.
Clinique des mal. des enfants et hygiène du 1 ^{er} âge	P. DELMAS.
Clinique de dermato-syphiligraphie	EUZIERE, <i>doyen h^r</i>
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	BOUDET.
Clinique des maladies des voies urinaires	MARGAROT.
Clinique gynécologique	ETIENNE.
Clinique ophtalmologique	JEANBRAU.
Clinique d'oto-rhino-lar. et chir. maxillo-faciale ..	LAPEYRE.
	DEJEAN.
	TERRACOL.

Charges de cours

Anatomie	LAUX.
Histologie	GRANEL.
Radiologie	LAMARQUE.
Propédeutique chirurgicale	AIMES.

Professeurs honoraires

MM. TÉDENAT, FORGUE, ESTOR, BERTIN-SANS, CABANNES,
GALAVIELLE, VIRES, BOSC, VILLARD, GRYNFELTT.

Chargés d'enseignements complémentaires

Chimie	MM. MONNIER, <i>agrégé</i> .	Clinique de la tuber-	MM. VIDAL, <i>professeur</i> .
Microbiologie	CARRERE, <i>agrégé</i> .	culose	MOURGUE.
Histoire nat. médic.	HARANT, <i>agrégé</i> .	Pathologie chirurg.	MOLINES, <i>agr.</i>
Pharmacologie	HARANT, <i>agrégé</i> .	— — — — —	TRUC, <i>agrégé</i> .
Pathologie médicale	BOUCOMONT, <i>agr.</i>	Chirurgie expérim.	GUIBAL, <i>agrégé</i> .
— — — — —	BERT, <i>agrégé</i> .	Médecine opératoire	ROUX, <i>agrégé</i> .
Propédeutique méd.	P. RIMBAUD, <i>agrégé</i>	Accouchements	CADERAS
Clinique interne	PUECH, <i>professeur</i> .	— — — — —	DE KERLEAU, <i>agr.</i>
Clinique des malad.	JANBON, <i>professeur</i>	Stomatologie	N.
contagieuses			

Agrégés en exercice

Médecine	MM. P. RIMBAUD.	Chirurgie	MM. MOURGUE.
—	BOUCOMONT.	—	MOLINES.
—	BERT.	—	GUIBAL.
Chimie	LAFON, <i>ch. d'agr.</i>	Urologie	ROUX.
Bactériologie	MONNIER.	Accouchements	TRUC.
Histoire nat. méd.	CARRERE.		CADERAS
	HARANT.		DE KERLEAU.

Examineurs de la thèse :

MM. PAGES, *prof^r, président*.
HEDON, *professeur*.

MM. HARANT, *agrégé*.
LAFON, *agrégé*.



A LA MÉMOIRE DE MON GRAND-PÈRE
LE DOCTEUR OLAF KLEFSTAD-SILLONVILLE

A LA MÉMOIRE DE MON PÈRE
LE DOCTEUR EUGÈNE KLEFSTAD-SILLONVILLE
Mort pour la France (1914 1918)

A MA MÈRE

à qui je dois tout.

A MA FEMME

avec tout mon amour.

A MA FILLE ÉLIANE

A TOUTE MA FAMILLE

F. K.-S.

A MON CAMARADE PIERRE DUBOURG

Mort au Champ d'Honneur (Juin 1940)

AU DOCTEUR ROGER GUIZOL

Médecin des Troupes Coloniales

A MES CAMARADES
DE L'ÉCOLE DE SANTÉ NAVALE

A MES CHEFS ET A MES PROFESSEURS
DU PRYTANÉE MILITAIRE (1926-1934)

A MES PROFESSEURS DE L'ÉCOLE ANNEXE
DE MÉDECINE NAVALE DE TOULON (1935-1937)

A MES PROFESSEURS DE L'ÉCOLE PRINCIPALE
DU SERVICE DE SANTÉ DE LA MARINE
ET DES TROUPES COLONIALES (1937-1942)

A MES MAÎTRES DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE
ET DES HOPITAUX DE BORDEAUX (1937-1939)

A MES MAÎTRES DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE
ET DES HOPITAUX DE MONTPELLIER
(1940-1942)

F. K.-S.

A MONSIEUR LE MÉDECIN GÉNÉRAL SOLCARD

DIRECTEUR DE L'ÉCOLE PRINCIPALE DU SERVICE DE SANTÉ

DE LA MARINE ET DES TROUPES COLONIALES

ASSOCIÉ NATIONAL DE L'ACADÉMIE DE CHIRURGIE

OFFICIER DE LA LÉGION D'HONNEUR

CROIX DE GUERRE

OFFICIER DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE

A MONSIEUR LE MÉDECIN EN CHEF VARACHE

SOUS-DIRECTEUR DE L'ÉCOLE PRINCIPALE DU SERVICE DE SANTÉ

DE LA MARINE ET DES TROUPES COLONIALES

OFFICIER DE LA LÉGION D'HONNEUR

MÉDAILLE MILITAIRE

CROIX DE GUERRE

F. K.-S.

A MON PRÉSIDENT DE THÈSE
MONSIEUR LE PROFESSEUR PAGÈS
PROFESSEUR DE PATHOLOGIE ET THÉRAPEUTIQUE GÉNÉRALES
A LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE MONTPELLIER
CROIX DE GUERRE

A MES JUGES

F. K.-S.

AVANT-PROPOS

Il y a quelques années le premier Congrès international de Médecine néo-hippocratique tenait ses assises à Paris (1). Il sanctionnait la tendance qui se faisait jour dans la médecine depuis vingt-cinq ans environ. S'inspirer de la pensée hippocratique et pythagoricienne, maintenir au premier plan la culture générale et l'esprit clinique, développer la médecine de terrain, grâce à l'étude serrée de ces trois constituantes : morphologique, physiologique, psychologique, approfondir les rapports de l'individu avec le milieu cosmique et social, tels étaient les buts que se proposait le néo-hippocratisme.

Or le mouvement de médecine naturiste, qui était représenté à ce congrès, revendique ce programme comme entièrement sien. Il prétend y parvenir grâce à l'hygiène et à la thérapeutique par les méthodes naturelles. C'est la définition la plus générale que l'on puisse donner du naturisme, et elle nous montre ses deux aspects : d'une part thérapeutique, confiée au médecin, d'autre part une hygiène, qui peut être réalisée par tous et à laquelle se sont également intéressés les médecins « tendant à nous ramener à l'observation des conditions physiologiques pour lesquelles nous sommes faits, et

(1) 1 au 4 juillet 1937.

dont nous éloigne de plus en plus une civilisation trop raffinée ». (Dr. J. Poucel).

Depuis le Congrès de Médecine néo-hippocratique, la tourmente est passée, le Maréchal Pétain a pris la barre du bateau « France », et la révolution nationale s'est proposée en premier lieu la rénovation de la race, puisque ce redressement s'avouait plus que nécessaire. Or il n'y a qu'un moyen de refaire un peuple, c'est de le replacer dans les conditions de vie naturelle, et c'est ce que se propose le naturisme. Plusieurs états voisins sont déjà fort avancés dans cette voie et peut-être faut-il espérer que la civilisation occidentale sera ainsi sauvée. Le docteur Alexis Carrel a écrit « pour la première fois dans l'histoire du monde, une civilisation arrivée au début de son déclin peut discerner les causes de son mal. Peut-être saura-t-elle se servir de cette connaissance et éviter la destinée commune à tous les grands peuples du passé.... sur la voie nouvelle il faut dès à présent nous avancer ».

Que notre reconnaissance aille ici à M. le professeur Pagès, représentant du vitalisme montpelliérain, descendant spirituel de Barthez et de Grasset, qui nous a ouvert des horizons nouveaux sur les tempéraments, les diathèses l'étiologie générale, et tout ce qui constitue la science de l'Homme.

Nous remercions également le docteur Allendy et le docteur Poucel pour l'aide et les précieux conseils qu'ils ont bien voulu nous donner.

APERÇU HISTORIQUE
SUR
LE NATURISME
D'HIPPOCRATE A NOS JOURS

INTRODUCTION

Il y a bien des manières d'arriver au naturisme. Toute logique doit y conduire. Nous mêmes y avons été amenés par l'amour de la nature et le grand respect que nous observons pour ses lois. Cependant il nous a semblé qu'aucun travail d'ensemble n'avait été publié relatif à l'histoire de la tradition naturiste à travers les siècles. « Or il y a toujours eu, écrivait Hufeland, une église invisible de vrais médecins qui demeuraient fidèles à la nature, étaient animés de son esprit, agissaient dans son sens, et conservaient la parole sacrée (1) ».

Le sujet que nous nous proposons est vaste, trop vaste peut être, et nous nous excusons pour tout ce que ce travail comporte de lacunes et d'imperfections. Pour éviter les redites inutiles nous avons étudié plus spécialement chaque point de la doctrine, chemin faisant, à propos de l'auteur qui nous en a semblé le plus représentatif. Plutôt qu'un exposé historique complet, ce sont des jalons que nous avons posés, représentés par Hippocrate, Celse, Arnaud de Villeneuve, Sydenham, les médecins du XVIII^e siècle, et les auteurs français contemporains, avec Carton, Delore, Poucel.

(1) Manuel de Médecine pratique, page 36.

CHAPITRE PREMIER

HIPPOCRATE

Eskato Bebeloi.

Hippocrate, père de la Médecine, véritable fondateur de cet art a étudié l'homme dans son milieu. Nul autre après lui n'a eu une conception aussi synthétique embrassant à la fois l'homme et l'univers, et établissant les rapports entre ces deux mondes. Au fur et à mesure que les sciences progressent, les individus présentant une envergure suffisante pour les embrasser toutes deviennent de moins en moins nombreux. Aussi est-ce toujours aux anciens, à ces sages qui tiraient la plus grande source du savoir d'eux-mêmes, qu'il faut toujours se reporter lorsqu'on veut retrouver la notion des rapports qui relient toutes choses.

Hippocrate a été un grand observateur, et il s'est rendu compte que beaucoup de maladies abandonnées à elles-mêmes guérissaient. Sa sagesse naturelle lui conseillait de ne pas se hâter d'intervenir. Au cours de ses interventions il constatait que le véritable médecin ce n'était pas lui, mais encore la nature suscitée par le remède. D'où le grand dogme de la Natura Medicatrix. Comme corollaire l'attitude du médecin est d'abord d'assister à la réaction du malade, attendre et surtout

ne pas nuire : *primum non nocere*. Certains jours réclament particulièrement l'attention du médecin dans la surveillance de son malade : ce sont les jours critiques ou la maladie se juge « les fièvres se jugent le troisième jour, le septième, le onzième, le quatorzième, le dix-septième et le vingt-unième. »

Cette exactitude rigoureuse des jours critiques n'est pas sans nous frapper. Elle peut nous paraître actuellement d'un apriorisme enfantin, elle est cependant d'importance pour le médecin qui veut observer la nature sans contrecarrer son cours. Pour bien comprendre le raisonnement d'Hippocrate ainsi que les influences reciproques qu'exercent l'un sur l'autre l'univers d'une part et l'homme d'autre part, il faut nous reporter aux sources mêmes du génie d'Hippocrate, à son initiation.

Ce n'est pas en vain qu'Hippocrate est né à Cos, dans le temple des Asclépiades. Fils et petit-fils de prêtre médecin, il est né médecin et sa formation a été fortement marquée du sceau de la tradition et de la religion. Elevé dans le temple jusqu'à l'âge de treize ans, il fut admis à cet âge à pénétrer dans la salle obscure, interdite aux profanes, où se trouvait la statue noire du dieu Esculape, ainsi que les documents médicaux recueillis depuis des générations.

Il fut alors sans doute initié à la doctrine ésotérique léguée par la divinité et que l'on retrouve à peu près identique dans l'Inde, en Egypte, en Grèce, et dont la dernière manifestation avait été le génie de Pythagore. Cette doctrine enseignait qu'il n'y a qu'un seul Dieu, que l'essence de l'univers est une, qu'il n'y a pas eu de commencement, et qu'il n'y aura pas de fin ; que la naissance et la mort sont une même chose, association ou dissociation des mêmes éléments, que l'homme est

régi par les mêmes lois d'harmonie que l'univers sidéral et qu'entre le microcosme et le macrocosme le rapport d'analogie est absolu.

Passionné par ces grands problèmes qui tourmentaient son adolescence mystique, Hippocrate éprouva le besoin à dix-neuf ans de quitter les siens, de se lancer sur les flots et d'aller approfondir la science des plus savants de l'époque, mais aussi des plus inaccessibles, les prêtres égyptiens.

Le docteur Baissette dans son livre *Hippocrate* nous conte comment le jeune prêtre fut accueilli par les pastophores d'Egypte. Hippocrate connut les honneurs et l'initiation et essuya la terreur panique. Dans les souterrains se réfugiaient au service du mystère les applications de la science la plus audacieuse, à jamais fermée aux profanes. Là les savants avaient construit un petit univers mécanique, ils refaisaient les éclipses et donnaient aux mondes sidéraux la forme des sphères. Hippocrate admirait l'intelligence et l'extraordinaire développement des prêtres dans les sciences physiques, il admettait le caractère occulte de ces découvertes et toutes les précautions prises pour qu'elles ne fussent jamais révélées. Ces applications n'apporteraient qu'un progrès apparent aux hommes et bien des misères. Mais les médecins étaient seuls à posséder aussi l'art et le droit de guérir, et gardaient dans le ventricule du trésor du temple les six livres d'Hermès Trismégiste qui traitent de la structure du corps, des maladies, des instruments chirurgicaux et des maux particuliers aux femmes.

Contre les castes et la médecine héréditaire Hippocrate sentit vivre en lui la révolte. Depuis le supplice d'Esculape et la mort de Dionysos, la médecine et

l'hygiène — art de guérir, art de bonne et saine vie — gisaient en lambeaux par le monde ou ensevelies dans des enceintes impénétrables. Il fallait rassembler ses membres épars, faire de la science asclépienne un élément vivant et capable de croître. Hippocrate se chargerait de porter sa gloire par le monde. En effet, plus tard, longtemps après son retour en Grèce, il porta un coup mortel à la caste des Asclépiades, en publiant les pré-notions Coaques. C'était le recueil des inscriptions votives, elles ne devaient jamais voir la lumière du jour et c'est à la lueur des torches qu'Hippocrate avait reçu leur enseignement millénaire.

Et ce fait est de la plus haute importance dans la compréhension de sa vie. Il ne faut pas hésiter à considérer sur un plan parallèle Hippocrate fermant l'ère de l'antiquité, en livrant le secret des temples et Cakyamouni, le Boudha qui abandonna palais natal et privilège royaux, brisa l'observance des rites et des castes, pour parler et vivre au milieu de la foule.

Hippocrate apprenait merveilles dans les temples ; tout même la maladie y jouait son rôle sur une échelle de grandeur inconnue en Europe. Les prêtres avaient sous couleur de religion institué d'excellentes règles de diététique ; une rigueur prophylactique et sacrée pesait sur le royaume. Interdits : la chèvre, le porc, le pélican et le sel de mer. Ils consommaient oignons, œufs d'oies, chair de gazelle et sel gemme abyssin, buvaient le zythum, mélange d'orge et de lupin, menaient carême pendant quarante jours avec jeune, abstinence, sommeil sexuel complet.

Hippocrate progressait dans l'étude de la science asclépienne et de la doctrine ésotérique, apprenait l'immortalité de l'âme et à ne vénérer qu'un seul Dieu.

Ce que Platon un autre initié, devait répandre quelques années plus tard. Pythagore lui-même avait été initié aux mystères d'Égypte, mais son initiation au lieu de durer quatre ans comme celle d'Hippocrate, avait duré vingt ans, d'après Shuré (1). Ces notions que le christianisme a rendu courantes aujourd'hui donnaient une singulière énergie et un pouvoir de pénétration extraordinaire aux élus qui en acquéraient la connaissance.

Pythagore fit du Nombre la plus haute expression de l'Univers, son essence même. La fameuse Tetraktys pythagoricienne est « la source de l'arrangement éternel du monde (2) ». Elle se présente de la façon suivante :

$$\begin{array}{ccccccc}
 & & & & & & \cdot \\
 & & & & & \cdot & \\
 & & & & \cdot & \cdot & \\
 \cdot & \cdot & \cdot & & 1 + 2 + 3 + 4 = 10 \\
 \cdot & \cdot & \cdot & \cdot & & &
 \end{array}$$

« La décade détermine tout nombre, elle enveloppe en soi la nature de toute chose, du pair et de l'impair, du mobile et de l'immobile, du bien et du mal. La puissance de la décade est le principe et le guide de toute vie divine, céleste, humaine, à laquelle elle se communique. Sans elle tout est infini, tout est obscur, et se dérobe ». (Philolaos, fragment).

La tétrade est le résumé de la décade et également révérée par les Pythagoriciens. « J'en jure par celui qui transmet à notre âme le sacré Quaternaire, source de la nature dont le cours est éternel ». (*Vers d'Or*). Ilippo-

(1) *Les grands initiés*

(2) Hiéroclès. *Commentaire sur les Vers d'Or*.

crate en fit, avec l'heptade le principe de la constitution de l'homme ; de même que dans la nature il y a quatre saisons, quatre points cardinaux, quatre éléments (air, eau, feu, terre), de même chez l'homme il y a quatre humeurs (sang, pituite, bile et atrabile) quatre tempéraments, quatre âges. Le septenaire correspond aux rythmes individuels, particuliers, et préside à toute manifestation évolutive, non révolutive. Les semaines sont la durée vécue et mesurée. L'évolution des maladies se poursuit en périodes septenaires. Il faut bien observer le septième et le quatorzième jour ainsi que le quatrième qui est l'indice du septième et le onzième qui est le quatrième dans le second septenaire.

Ainsi la médecine d'Hippocrate est fortement traditionaliste et c'est dans la tradition que nous avons trouvé l'explication des nombres symboliques et des correspondances du cosmos. C'est ce qu'exprime Hippocrate lui-même « la médecine est depuis longtemps en possession d'un principe et d'une méthode qu'elle a trouvés et grâce auxquelles de nombreuses et excellentes découvertes ont été faites dans le long cours des siècles. Le reste se découvrira si des hommes capables, instruits des découvertes anciennes les prennent pour point de départ de leurs recherches. Mais celui qui rejetant et dédaignant tout le passé tente d'autres méthodes et d'autres voies et prétend avoir trouvé quelque chose, celui-là se trompe et trompe les autres (1) ».

Ainsi sur le plan terrestre, comme sur le plan céleste et le plan divin, tout est correspondance et harmonie. Le retour à la santé apparaît identique, dans sa pro-

(1) Trad. Littré, t. I, p. 573.

gression, à la recherche de la vertu, et l'hygiène même des eaux ou des villes, obéit aux mêmes lois du bien et du mal qui font diriger vers l'Orient le sanctuaire des temples et les incantations rituelles.

*
* *

Le naturisme d'Hippocrate peut se concevoir d'une double manière : d'une part Hippocrate envisage l'homme dans son milieu naturel, d'autre part il fait confiance à la nature pour guérir les maladies.

L'homme dans son milieu

Nous avons montré comment l'homme est un des nombreux éléments du monde avec lequel il forme un tout. Il vibre en résonnance avec les puissances de l'Univers. Aussi le site, le climat, la saison, jouent-ils un rôle primordial dans l'état de santé et l'état de maladie de l'homme. Ces facteurs constituent les facteurs extrinsèques du tempérament, tandis que l'âge, la prédominance d'une humeur, le métier, le genre de vie en constituent les facteurs intrinsèques. L'essentiel des réflexions du Maître à ce sujet, au cours de ses voyages dans le monde grec et en Scythie se trouve contenu dans le magnifique traité des Airs, des Eaux et des Lieux, recueil de cosmologie, météorologie, sociologie que seule la vaste intelligence synthétique d'Hippocrate pouvait concevoir.

Si nous examinons maintenant le milieu intérieur de l'homme nous voyons qu'il participe directement du milieu extérieur car le principe de toute vie ou souffle vital n'est qu'une partie, une modalité de l'énergie éthé-

rée qui relie entre eux les différents mondes du macrocosme.

« La force vitale se nomme souffle vital dans tous les corps, et air hors du corps. Elle est la plus puissante force de cohésion et d'action de tout ce qui existe, cependant elle est invisible à l'œil, seul le raisonnement peut la concevoir. En effet, sans elle rien ne prendrait naissance, elle n'est absente de rien, on la trouve dans tout. L'intervalle immense qui sépare la terre du ciel est rempli d'énergie vitale éthérée. C'est elle qui anime et fait se mouvoir le soleil, la lune, les astres. Elle est l'aliment du feu ; l'eau de la mer aussi en contient, car sans elle les animaux aquatiques ne pourraient pas vivre. J'ajoute qu'elle donne la vie aux hommes et qu'elle établit les défenses naturelles dans les maladies (1). »

Ce souffle vital agit sur l'être tout entier, sur son esprit et son corps, et dans le corps en particulier sur les humeurs qui constituent le véritable milieu intérieur que le médecin doit bien connaître.

La cause des maladies réside soit dans les miasmes de l'air, soit dans une faute contre le régime. L'individu ne tombe pas malade de suite car « les causes s'accumulent avant de se manifester par les effets ». Les humeurs sont troublées et là où se fera l'amas d'humeur, là sera le siège de la maladie. Lorsque le mal doit finir favorablement il y a toujours de la coction dans les excrétiions et la maladie se guérit par quelque évacuation » par la bouche, par l'anus, par la vessie, ou par la sueur ».

(1) *Gardeil* I p. 641.

Attitude du médecin devant la maladie

En présence du malade il est moins important de faire le diagnostic de la maladie que le pronostic grâce aux symptômes généraux. Le médecin doit distinguer dans les symptômes la part qui revient à l'action morbifique, et celle de l'action médicatrice qui provoque la réaction.

« C'est la nature qui guérit les malades, elle trouve par elle même les voies convenables sans avoir besoin d'être dirigée par notre intelligence ». C'est ainsi qu'Hippocrate proclame souvent sa répugnance à intervenir dans la période de crudité des maladies et recommande d'attendre l'occasion propice. Pourtant Hippocrate n'est pas le spectateur indifférent et désarmé qu'on s'est plu à proclamer, il sait intervenir rapidement si le besoin s'en fait sentir » dans les maladies aiguës s'il y a orgasme purgez sur le champ, il est dans ce cas dangereux de différer ».

Quelles sont les interventions préconisées ? Elles se rattachent à quatre modes faisant toutes intervenir des agents naturels.

1^o) *le Régime* : diète liquide ou à peine fluide avec l'usage d'aliments laxatifs en petite quantité et le petit lait.

Hippocrate fait une place particulière à ce qu'il appelle la tisane ou ptisane, décoction d'orge faible, « elle est muqueuse, douce, homogène, lubrifiante, humectante, elle ne donne point soif, elle lache le ventre quand il le faut... On la donnera deux fois par jour à ceux qui sont habitués à faire deux repas. Quand à ceux qui ne font qu'un repas, ils ne la prendront d'abord qu'une fois en raison de l'habitude. (Du Régime)

2^o) *Dérivation*. — Purger par le bas le plus souvent à moins d'user de lavements quand le malade est faible, ou encore d'employer le vomissement. Tenir le ventre ni trop lâche, ni trop serré, est une préoccupation constante d'Hippocrate.

3^o) *L'exercice*. — La promenade ou l'exercice plus actif quand la maladie le permet. A ce propos nous notons dans les Prédications un paragraphe où le Maître se moque des faux devins « l'on parle aussi d'une autre sorte de prédictions ou divinations qui se font dans les gymnases. Elles consistent à connaître chez les athlètes et chez ceux qui vont au gymnase pour guérir de quelque maladie, comme aussi chez ceux qui le fréquentent pour fortifier leur corps, s'ils mangent autre chose que ce qui leur est prescrit, s'ils boivent au delà de l'ordonnance, s'ils manquent à l'exercice de la promenade, ou s'ils se livrent aux plaisirs de Vénus. » Ce texte nous apprend d'une part que les malades, comme les bien-portants, allaient nus (γυμνός) dans certains endroits afin d'exercer leur corps et d'autre part que le régime alimentaire, la boisson, la promenade, les plaisirs de Vénus étaient minutieusement prescrits à tous.

4^o) *Moyens complémentaires*. — Infusions diurétiques et sudorifiques, fumigations, lotions et bains chauds, applications locales chaudes. Si quelquefois on se sert de remèdes « on ne doit pas les dénaturer, mais les administrer avec leurs vertus naturelles » car ils ne doivent pas seulement agir sur le corps, mais sur l'être tout entier.

Ces moyens thérapeutiques ont grand égard au tempérament, à la constitution, et à la saison de l'année.

Le régime des gens sains

Établir un régime qui assure la santé du corps et de l'âme, tel est le problème qui préoccupe le prêtre de Cos autant que la guérison des malades, et il consacre de nombreux traités aux exercices physiques et aux questions alimentaires. Il étudie en détail le moment propice, la durée, la manière dont l'homme doit exercer son corps, comment il doit rechercher le froid ou le chaud, éviter l'excès de fatigue ou l'excès de repos, suivre dans sa manière de vivre le cours régulier des saisons.

Du point de vue alimentaire, il demande de ne pas manger n'importe quoi, mais d'étudier les propriétés des aliments, et il pose les principes de leur étude rationnelle. « Les aliments et les boissons que nous prenons sont les correctifs des humeurs et les uns des autres... Il faut connaître leurs effets. Cette connaissance ne s'acquiert pas par la force du génie, c'est le fruit de l'expérience ; si vous examinez bien quel est l'état du corps et celui de l'âme à la suite des aliments qu'on aura pris c'est le meilleur moyen de découvrir ce qu'ils ont de bon et quels sont les diverses propriétés des aliments. Ils ont tous de quoi nuire ou de quoi faire du bien ; dans les uns c'est seulement plus à découvert que dans les autres (1) ». Le corps doit être supérieur aux aliments, il n'est nourri que de ce qu'il surmonte.

La ration alimentaire ne sera pas seulement déterminée par la constitution et le mode de vie,

(1) Gardeil II page 235.

actif ou sédentaire, de chaque individu, Mais encore par les modifications progressives du temps qui s'écoule. « Par exemple l'hiver, saison de repos, veut des aliments légers et de facile digestion : l'automne saison de travail et de fatigue au soleil demande une boisson abondante, des aliments variés, du vin, des fruits ».

« Je me glorifie d'avoir trouvé le premier les règles du régime, ceux qui s'y conformeront en sentiront tous les avantages ; personne avant moi que je sache n'avait entrepris d'en faire un corps de doctrine, je l'estime autant que toute autre découverte dans notre art. »

L'homme bien réglé dans son alimentation et dans son hygiène deviendra un sage, « or il faut allier la sagesse et la médecine. Le médecin vrai philosophe, est un demi-dieu. L'art de la sagesse et celui de la médecine se tiennent de près (1) ». Ainsi saisons, mois, heures, direction de l'espace, tout ce qui fait le monde extérieur et imprime sa marque sur la destinée de l'homme doit être reconnu et suivi. Malheureusement « les hommes n'aperçoivent pas le droit chemin de la vertu, chemin libre, uni, où on ne choppe pas et où pourtant nul ne veut s'engager. Au lieu de cela ils se jettent dans la voie rude et tortueuse, marchant péniblement, glissant, trébuchant, disputant en avant, en arrière ». (lettre à Damagète).

(1) De la bienséance... 5.

CHAPITRE II

CELSE

Celse vécut à Rome à une époque impossible à préciser, sans doute dans le premier siècle de son ère. C'est grâce à lui que nous connaissons l'école d'Alexandrie car il s'en inspire fortement. Les deux premiers livres de son *Traité de Médecine* ont trait à la médecine diététique.

Livre I : régime et hygiène des gens sains. Comment vivre, manger, boire, se promener, se laver, alterner les travaux intellectuels et physiques, comment ordonner la vie sexuelle. Tout cela est expliqué dans l'esprit le plus large. Il n'y a pas de règles communes. Selon le tempérament, l'âge et les saisons, les prescriptions données par l'auteur doivent être variées. Il y a là un petit manuel de l'art de vivre quotidien à l'usage de tout honnête homme de Rome ou d'ailleurs, d'hier ou d'aujourd'hui. Des mentions spéciales sont faites pour les personnes délicates « au nombre desquels se trouve la majeure partie des citadins et presque tous les hommes de lettres » pour « celui que la marche fatigue » pour « celui qui a subi l'action prolongée du soleil » pour « celui qui en voyageant sur mer est pris de nausées » etc...

Dans le livre II, Celse traite des généralités sur l'étiologie des symptômes et les pronostics des maladies. « Mais avant de parler des indices prémonitoires qui autorisent à appréhender l'invasion des maladies il ne me semble pas inopportun de parler des saisons, des températures, des âges et des constitutions qui mettent le plus à l'abri du danger ou qui y disposent davantage et du genre de dérangement que chacun a le plus à craindre ». Suit l'énumération des dangers de l'été pour le nouveau-né, des maladies fréquentes de l'adolescence qui s'accompagnent de crachements de sang et de consommation, etc...

Le traitement général des maladies consiste en saignées, ventouses, purgations, vomissements, frictions, gestation (déplacement en bateau, en litière, en chariot), exercice physique, diète, sudation, hydrothérapie antithermique.

Après avoir parlé de la diète il en arrive naturellement aux aliments et aux boissons dont il donne une classification générale suivant leur force, avant d'étudier les propriétés particulières à chacun d'eux : ceux qui resserrent le ventre, les diurétiques, ceux qui portent au sommeil, ceux qui excitent les sens etc... Les aliments forts, c'est-à-dire ceux qui renferment le plus d'éléments nutritifs, sont les légumes, les pains faits avec du froment, le miel, le fromage, les quadrupèdes domestiques et les bêtes fauves. Dans les aliments de force moyenne on doit ranger, parmi les plantes, celles dont on emploie les racines et les bulbes, et le poisson. Les aliments de l'espèce la plus légère sont les tiges d'herbes potagères, les fruits, les olives, et les coquillages. En général, plus un aliment est fort moins bien il se

digère. Aux personnes faibles il faut donc les aliments les plus légers.

En somme, Celse a transposé pour Rome la médecine grecque hippocratique sans grande originalité, mais dans un style plein de clarté et de simplicité.

CHAPITRE III

ARNAUD DE VILLENEUVE

*« Air, repos et sommeil, plaisir et nourriture
Tiennent l'homme en santé, goûtés avec mesure.
De ces biens innocents l'abus fait un poison
Qui ravage le corps et trouble la raison. »*

(Traduit du Commentaire à l'École de Salerne).

Arnaud de Villeneuve naquit vers le milieu du XIII^e siècle probablement à Villeneuve-Loubet, d'aucuns disent à Villeneuve-les-Maguelone, près de Montpellier. Il fit ses études à Paris, ayant pour maître Roger Bacon, Albert le Grand, Saint Thomas, puis il vint à Montpellier. C'était vers la fin du XII^e siècle que s'était créée l'école de médecine de Montpellier, et de suite le lien qui unissait l'Aragon et les Guilhem, seigneurs de Montpellier, avait facilité l'arrivée de la médecine hippocratique par l'intermédiaire des Arabes et des Juifs. Arnaud de Villeneuve, attiré par l'élément arabe alla à Valence ; les Arabes n'apportaient pas seulement les livres hippocratiques d'Alexandrie, mais encore leur propre science d'observation et leur richesse pharmaceutique. Un troisième élément se joignait aux précédents : la médecine vulgaire et empirique pratiquée par les moines infirmiers des couvents. Arnaud de Villeneuve entreprit de fusionner ces trois éléments en une

seule médecine. Époque de synthèse et des plus beaux espoirs.

Il faut nous représenter Arnaud de Villeneuve non seulement comme un médecin, mais encore comme un astrologue et un alchimiste. La science ancienne reliait si étroitement l'univers à l'homme et l'homme à Dieu que l'étude isolée de l'homme devait être considérée comme une déraisonnable et stérile entreprise.

L'univers se compose de trois mondes : monde divin, monde céleste, monde élémentaire dans lequel vit l'homme. Le monde céleste renferme toutes les modalités de ce médiateur plastique transmettant la volonté du créateur à la chose créée : éther, lumière astrale, esprit vital, ou *spiritus* d'Arnaud de Villeneuve. Ce *spiritus*, que nous ne pouvons concevoir, on peut le rapprocher de la lumière solaire et rien ne le fortifie plus que la chaleur et la lumière qui lui sont semblables. Mais il peut être lésé par un air trop chaud, trop sec ou trop froid, par l'action d'un minéral ou d'un végétal, un maléfice, une présence antipathique, une passion ou une imagination surexcitée. Alors l'équilibre qui caractérise l'état de santé est rompu et le corps prêt à la maladie si une hygiène prudente ne vient remédier à l'accident. Souvent la nature elle-même veille à ces chutes, dirige les réactions organiques « la nature a deux instruments qu'elle envoie immédiatement aux points blessés : le sang et l'esprit ». Remarquons que sur les lois de cette force vitale qui lutte contre les maladies, nous en sommes nous aussi réduits à des hypothèses. Comme le montre Lalande dans son excellente thèse, la méthode d'Arnaud de Villeneuve dans le traitement des maladies est double, elle est conservatrice et réductrice. Un homme a son tempérament avec lequel il est bien obligé de vivre et qui, lorsque rien n'exagère

ses tendances présente un état moyen, un équilibre relatif qui, pour cet homme, sera l'état de santé. Dans cet état le médecin devra instituer un régime qui aura pour but d'entretenir la vie tout en empêchant le développement excessif de l'humeur prédominante.

L'établissement de ce régime, premier acte thérapeutique, c'est l'hygiène naturelle, individuelle, science bien vieille, mère de la médecine, mais qui constitue à certaines époques une nouveauté véritable lorsque l'excès d'une médication théorique ou la recherche d'une panacée — et c'était le cas au XIII^e siècle — entraîne tous les esprits loin de la modération et de la nature.

Chacun des tempéraments a son hygiène particulière (*Régimen sanitatis*). Le sanguin qui est le moins éloigné du tempérament type par ses qualités chaudes et humides est celui dont le régime est le simple. L'auteur s'étend au contraire longuement sur les régimes des cholérique phlegmatique et mélancolique. Le huitième chapitre du *Régimen sanitatis* renferme une analyse des différentes qualités des aliments, et leur usage suivant les tempéraments. Certaines règles d'hygiène s'appliquent à tous les tempéraments. C'est avant tout la modération en toutes choses, la vie également partagée entre les exercices du corps et le repos, la veille et le sommeil, le travail de l'esprit et la distraction. L'utilité du délassement intellectuel (musique, causeries, théâtre, voyages) est un point sur lequel Arnaud de Villeneuve insiste beaucoup. Même modération dans la nourriture, même nécessité de fuir les renseignements exclusifs, les changements brusques, les repas trop espacés ou trop rapprochés. (*Commentaire à l'Ecole de Salerne*).

Le régime varie suivant les saisons : l'automne et le printemps sont les saisons les plus redoutables ;

l'automne par son humidité froide prédispose aux maladies les plus persistantes. Au printemps, le chaud et l'humidité produisent une réplétion dangereuse : de là l'usage si répandu des purgatifs et des amers au printemps.

L'hygiène du milieu est aussi étudiée avec soin : l'aération des maisons, la supériorité des feux de bois à fort tirage sur les feux de charbon qui « distillent sans flamme des vapeurs nuisibles », le choix des vêtements, l'influence des climats, l'hygiène spéciale des professions (marins, voyageurs, soldats campés) y sont étudiés.

L'hydrothérapie mériterait un chapitre spécial. Arnaud donne sur les soins de propreté du corps des règles précises et excellentes, le bon fonctionnement de la peau est pour lui une garantie contre toute maladie. Il recommande le nettoyage de la cavité bucale avec grand soin après chaque repas, il impose aux nourrices le devoir de baigner les nouveaux-nés tous les jours, Thérapeutiquement il décrit les trois variétés de bains chauds, bains de vapeur et douches d'air chaud, et en note les indications. Enfin l'hygiène spéciale des convalescents et des malades d'une part, l'étude des régimes à suivre en temps d'épidémie d'autre part constituent le sujet de chapitres spéciaux.

La thérapeutique réductrice de la maladie déclarée procède du principe *contraria contraiis*. Le spiritus a été affecté par le chaud, c'est par le froid qu'il faut le combattre. Les médicaments simples sont formés de l'union de ces qualités ; par exemple la sauge est chaude et aromatique. Mais s'il faut faire effort commun avec le spiritus qui tend à rétablir l'harmonie, il ne faut jamais lutter contre lui et ne pas lui donner

un nouvel ennemi à combattre par l'administration inopportune d'un médicament violent. De plus, un médecin prudent et consciencieux s'efforce de déraciner le mal par des aliments médicamenteux avant de recourir aux médicaments proprement dits.

Certains corps seront utilisés pour certains organes parce que tous deux sont attribués à la même planète, il en est de même des correspondances zodiacales communes dans l'astrologie de l'époque. On conçoit qu'il soit nécessaire de tenir compte dans la récolte d'une plante et dans le moment de son administration de l'état que présentaient à ces deux époques la plante d'une part, le corps du malade de l'autre, et de régler l'un et l'autre sur le but cherché.

*
* *

Du point de vue thérapeutique, si Arnaud de Villeneuve a considérablement enrichi la pharmacopée, par contre il a préconisé un emploi plus raisonné des médicaments et malgré ses croyances alchimiques il ne considérerait plus la pierre philosophale comme apte à rendre la santé et la jeunesse éternelle.

Arnaud de Villeneuve montre d'autre part un sens très juste et remarquable pour son époque de l'hygiène générale et de l'hygiène individuelle, fondée sur les notions de tempéraments et de milieu ambiant.

CHAPITRE IV

LA MÉDECINE NATURISTE AU XVII^e ET AU XVIII^e SIÈCLES

SYDENHAM

Né en 1624 à Windsor Eagle dans le comté de Dorset en Angleterre, mort à Londres en 1689, Sydenham a été nommé l'Hippocrate anglais non sans raison car sa thérapeutique était toute naturelle. Dans ses « constitutions des épidémies » on reconnaît partout la démonstration des préceptes du Père de la médecine, sur l'influence des saisons et sur le régime. Comme le dit Baumès, le commentateur montpelliérain du *Trailé de Médecine Pratique* « on croit lire un extrait lumineux d'Hippocrate ». En effet, pour Sydenham c'est la nature qui guérit les maladies et l'on doit avoir plus de confiance en elle qu'on en a ordinairement. « Quelques contraires que soient au corps humain les causes des maladies, il me semble néanmoins qu'à raisonner juste, la maladie n'est autre chose qu'un effort de la nature qui pour conserver le malade travaille de toutes ses forces à évacuer la matière morbifique ».

En présence de la maladie il faut assister la nature lorsqu'elle est faible, et modérer ses mouvements lorsqu'ils sont irréguliers ou trop violents, mais « il ne faut pas dès le commencement de la maladie arrêter l'impétuosité des humeurs et s'opposer à l'évacuation naturelle en employant les narcotiques et les astringents

parce que ce serait enfermer l'ennemi en dedans et tuer immanquablement le malade » (*Médecine pratique*).

La fièvre est un agent de guérison « certainement la fièvre n'est pas autre chose qu'un instrument dont se sert la nature pour séparer les parties impures du sang d'avec les parties pures. Pour avancer cette coction il ne s'agit pas de remèdes temporaires, mais il faut laisser la fièvre dans toute sa force tant qu'il n'y a point de danger ». Sydenham préférerait le régime rafraîchissant et asthénique au régime cordial et sudorifique. Le médecin anglais vivait à l'époque où Van Helmont et ses sectateurs répandaient des principes qui ne tendaient rien moins qu'à contrarier pernicieusement les opérations les plus manifestes de la nature. On voulait combattre des levains imaginaires, des virus supposés, avec les substances les plus actives et les sudorifiques les plus chauds. L'accès même de l'air auprès des malades leur était défendu. Étouffés dans leur lit, une chaleur meurtrière venait accroître les dangers des médicaments acres, volatiles et incendiaires. Il fallait s'opposer à ce régime dévastateur et lutter contre les médicaments dangereux. Sydenham utilisait assez la saignée quoiqu'il en ait beaucoup modéré l'emploi.

Dans tous les états aigüs, qu'il s'agisse de rougeole, d'angine, de variole ou d'érysipèle, il interdit au malade « la viande et le bouillon à la viande, on le nourrira de décoctions d'orge et d'avoine, il boira de la tisane d'orge ou de la petite bière.... enfin il faut évacuer les humeurs par le bas, les doux laxatifs en forme liquide sont ici les meilleurs. Si le malade ne veut rien prendre par la bouche il faut donner un lavement.... Je ne désapprouve pas autrement qu'il suive le régime des petites gens de campagne, c'est-à-dire qu'il se nourrisse de lait mêlé avec de la pulpe de pomme cuite ».

Sydenham exigeait qu'on habillât sommairement ses varioleux et ses rougeoleux quatre ou cinq jours après la sortie de l'éruption et qu'on les tint étendus sur un lit de repos, ou assis, tant qu'ils le supporteraient sans éprouver de fatigue. Dans le traitement de la pleurésie et des fièvres continues, il agissait de même, en estimant que les autres efforts thérapeutiques perdent de leur efficacité si l'on néglige cette prescription. D'ailleurs ce « lever précoce » des varioleux traduit chez Sydenham le grand intérêt qu'il attribuait à l'exercice sous toutes ses formes dans la cure des maladies aiguës ou chroniques, et l'exercice le plus recommandable d'après lui et qui dénote son esprit anglo-saxon est l'équitation. « L'exercice du cheval n'est pas moins utile à ceux qui ont la consommation qu'aux hypocondriaques ». A défaut de cheval il conseille le carrosse. Ce régime n'a rien de déplaisant, il n'est pas moins agréable pour le malade d'avoir la permission d'absorber la boisson qui lui plaira ; en effet, Sydenham insiste sur la nécessité d'appliquer le régime instinctif dans nombre de cas. « Il faut avoir égard aux goûts des malades car souvent une chose indigeste, mais que l'estomac désire fortement se dirigera mieux qu'une autre qui d'elle-même est plus aisée à digérer, mais que l'estomac abhorre..... Il faut avoir plus d'égard aux désirs violents du malade qu'aux règles douteuses et incertaines de la médecine ».

Les grandes lignes de la thérapeutique, on le voit, sont le régime, l'exercice, la dérivation (purgation, saignée) ; les indications sont tirées du degré, du caractère de la maladie, de l'âge et des forces du malade, de la saison, de la température de l'année, et autres circonstances.....

LES MÉDECINS NATURISTES DU XVIII^e SIÈCLE

Le XVIII^e siècle est une époque de travail généreux et fécond inspiré par la philanthropie. Médecins et philosophes préparent des bases solides à leurs successeurs qui n'en sauront point profiter et rivalisent pour améliorer la condition humaine. Non seulement on recherche les meilleurs fondements de la société, mais on étudie les rapports de l'individu avec son milieu social et naturel et les variations de ces rapports avec l'état de santé. L'hygiène et la médecine naturiste sont en vogue. Pour la première fois on voit apparaître ce terme « naturisme » comme titre d'un livre de Planchon, Les médecins éclairent le public ; il se publie une foule d'avis au peuple, de dictionnaires de santé, de conseils aux familles.... Les écrivains comme Locke et Rousseau propagent les meilleures méthodes de développement de l'enfance, les naturalistes comme Buffon préconisent le bain de mer. Parmi les auteurs de tradition naturiste de cette époque on peut citer tant en France qu'à l'étranger : Cheyne, Huxam, Barker, Mackensie, Hoffmann, Tissot, Planchon, Buchan, Clerc, etc...

Cheyne écrit : *l'essai sur la santé, et la méthode naturelle de guérir les maladies*. « Il y a en médecine des propositions universelles effectives telles que s'accoutumer à un exercice convenable, respirer un air pur, se nourrir des aliments les plus légers, faire usage d'évacuation convenable quand on se sent indisposé, suivre et imiter la nature dans la cure des maladies. »

Cheyne ordonne à ses malades chroniques de faire une véritable cure de terrain « les asthmatiques, ceux qui ont

les poumons faibles devraient s'exercer à parler haut même en leur particulier et monter quelques endroits faciles. » Après avoir préconisé un certain nombre de remèdes il s'en excuse en disant « qu'il a agi ainsi selon la manière ordinaire de pratiquer la médecine. J'ai donc par là, ajoute-t-il, satisfait à la première condition qui exige que l'on traite les hommes tels qu'ils sont, mais dans de pareilles circonstances je me garderais bien de promettre une guérison solide et durable ».

Hoffmann dans la *Médecine Raisonnée* s'inspire des mêmes principes, il montre que la fièvre est un agent de guérison et qu'il faut savoir suivre la nature et observer les jours critiques. Il préconise le mouvement et l'exercice du corps avec un souci de prudence et d'individualisation plus grand que Sydenham. « Il y a différentes sortes d'exercices, les uns violents comme la course et la chasse... d'autres d'une force moyenne comme monter des escaliers, monter un cheval un peu dur, d'autres plus doux comme la promenade, les frictions et le parler haut. » Reprenant la distinction que faisait Celse entre les aliments forts et les aliments faibles, il écrit : « les personnes faibles se trouvent bien des choses faibles et les fortes des fortes... » (XI^e loi thérapeutique).

Tissot dans son *Régime diététique*, dans les *Cures des maladies*, dans son *Essai sur les maladies des gens du monde*, et son *Avis au peuple sur sa santé*, se conforme aux données naturalistes traditionnelles et à l'esprit de simplicité et de bon sens. Il s'insurge contre la pratique exagérée de la saignée « certains malades sont saignés jusqu'à vingt fois dans les deux jours. Ceci montre l'ignorance du médecin et si le malade en réchappe on doit admirer les ressources de la nature qui ne succombe pas sous tant de coups meurtriers ». Il s'insurge éga-

lement contre la tendance à l'époque de donner trop de nourriture aux malades et il conseille de donner « en été des fruits crus, et en hiver des pommes cuites, des prunes et des cerises sèches et cuites ».

Clerc écrit en 1767 la *Médecine ramenée à sa première simplicité* dont le titre seul est un programme et vers le même temps Buchan, médecin anglais, publie la *Médecine domestique* dans laquelle il montre le rôle primordial de l'air que nous respirons, aliment dont nous ne saurions pas nous passer. « Les hommes en général donnent quelque attention à ce qu'ils mangent et à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'air qu'ils respirent ». Il avait reconnu, d'une façon empirique le bienfait du changement d'air et l'utilité de respirer, au moins périodiquement, l'air de la campagne. « Ceux qui sont obligés pour leurs affaires de passer le jour dans les villes doivent, s'il est possible, aller coucher à la campagne. Cette pratique aurait un plus grand effet pour la conversation des citoyens qu'on ne se l'imagina ».

A la même époque des savants comme Lemonnier, de Saussure, l'abbé Nollet, Membray, Beccaria, étudiaient les caractéristiques principales de l'air au point de vue biologique. On commençait l'étude de la conductibilité électrique et du champ électrique d'atmosphère. De Saussure dans ses *Voyages dans les Alpes*, écrivait : « Peut-on douter que la douce et continuelle électrisation que subit un homme qui se promène au grand air dans un lieu élevé et découvert n'influe sur ses organes, sur la circulation de son sang, sur la sécrétion des humeurs, sur la transpiration insensible ? Et cette électricité ne serait-elle pas une des raisons pour lesquelles l'exercice au grand air contribue beaucoup plus à la

conservation et au rétablissement de la santé que celui que l'on prend à couvert et dans les endroits fermés ? ».

Mais sous l'influence des écoles de Lavoisier et de Pasteur les biologistes du XIX^e siècle ne songèrent plus qu'à l'étude chimique et bactériologique de l'air.

CHAPITRE V

LE MOUVEMENT NATURISTE CONTEMPORAIN

Nous quittons maintenant le domaine de l'histoire pour rentrer dans celui de l'actualité. Faire un exposé complet de la doctrine actuelle sortirait des limites de cet ouvrage. Nous n'en exposerons que les tendances.

A l'étranger des auteurs comme Winter, (1) Allinson et Lamberto Paoletti avec son livre « *Naturismo, arte del vivere* » rénovaient la tradition naturiste. Un vaste mouvement naturiste se dessinait à l'étranger. En France c'est au docteur P. Carton que revient l'honneur d'avoir fait naître une médecine et une hygiène naturistes. Il faut bien parler de renaissance car le XIX^e siècle a été le siècle des découvertes physico-chimiques et bactériologiques. La médecine devenait une science. Elle était galéniste, matérialiste et analytique à fond. Les recherches minutieuses de laboratoire faisaient perdre de vue les idées directrices, Pasteur croyait trouver dans les germes les causes des maladies. Seuls Claude Bernard et Grasset à Montpellier, s'insurgeaient contre cet état de choses et rappelaient aux savants l'existence d'une force vitale impondérable et la nécessité de concevoir l'être humain dans son unité.

(1) *La médecine science de la Santé, et Pour une science de l'homme.*

Les théories cartonniennes

Paul Carton s'inspire de la théorie hippocratique la plus pure. Pour lui la cause de la maladie est une désobéissance récente ou ancienne aux lois naturelles. La vraie période de troubles est antérieure à la maladie qui n'est elle-même qu'une crise de nettoyage, aussi faut-il faire confiance à la *natura medicatrix*. Les moyens diététiques et hygiéniques naturels constituent l'essentiel de toute thérapeutique parce qu'ils sont les mieux appropriés à la vie physiologique des tissus, à l'entretien des forces vitales, au renforcement des défenses organiques et à l'évolution de l'homme. Dans les maladies aiguës comme dans les maladies chroniques, Carton propose ce qu'il appelle la « Tétrade naturiste » : régime, évacuation, exercice, adaptation individuelle, à laquelle s'ajoutent des soins complémentaires (actions cutanées, soins généraux).

1^o) *Régime* : au début de la maladie, l'alimentation doit être liquide et hypotoxique puis elle sera fluide, céréaliennè, enfin solide, synthétique et plus substantielle. Il est important de savoir ordonner à temps la reprise alimentaire, car « l'inanition et la désadaptation trop brusque ou trop continue d'aliments accoutumés peuvent exposer aux mêmes défaillances et aux mêmes maladies que la surcharge et l'intoxication alimentaire ». Si donc on voit surgir des arrêts dans l'amélioration, des reprises fébriles, des recrudescences locales, c'est à ce moment qu'il faut ordonner l'alimentation solide, et de la viande si le sujet y est habitué. Lorsque la manœuvre diététique de rééquilibre terminal est difficile à réaliser, le meilleur guide est l'instinct du malade.

2°) *L'évacuation* : Carton propose pour améliorer l'état général du malade de réaliser d'une façon anticipée l'élimination qu'emploie la nature à la période critique des maladies. Les boissons copieuses, la sudation en maillot sec ou humide, effectueront de bienfaisants départs toxiques, à l'imitation des crises sudorale et urinaire. Mais c'est l'exonération par voie intestinale provoquée à l'aide de laxatifs doux qui rendra le plus de service.

3°) *L'exercice* : il est évident qu'au début d'une maladie le malade est très abattu et il faut le laisser tranquille, mais dès que la température baisse et que l'énergie se récupère, il importe de rétablir promptement la fonction musculaire de nutrition. On entretient ainsi la vitalité et la trophicité du malade et l'on abrège sa maladie. On commence par des frictions et des massages légers à main nue mouillée, puis quand le malade est arrivé au régime solide, et alors seulement, il est habillé sommairement et assis sur une chaise. Il ne faut pas condamner au lit un malade qui éprouve le besoin instinctif d'en sortir.

4°) *L'adaptation individuelle* : les conditions d'adaptation tiennent à l'état morbide, à l'âge, au sexe, au tempérament, à la saison, à l'année, c'est le sens clinique qui permet de les discerner. La susceptibilité du sujet entraîne des alternances successives d'agents naturels, la limite de tolérance de la diète commande la reprise de l'alimentation substantielle mais si cette reprise engendre à son tour des intolérances, il faut de nouveau basculer le régime du côté de la diète liquide, et le remonter ainsi progressivement. De même peut-on osciller entre des applications froides ou chaudes,

entre le repos et le lever. Ces manœuvres rythmées constituent un grand secret thérapeutique.

5°) *Soins complémentaires.* — Dans les cas légers, quand la fièvre ne dépasse pas 38° 5 environ, les prescriptions précédentes suffisent d'ordinaire à amener la cessation rapide de la crise morbide, quelles que soient sa localisation et son étiquette. Mais lorsque les phénomènes généraux sont intenses et pénibles, au lieu de les combattre séparément à l'aide de médicaments symptomatiques, on les combat tous par l'hydrothérapie, sous la forme du maillot de tronc : un linge de vieille toile plié en deux épaisseurs, trempé dans l'eau à 15° et tordu est enroulé autour du corps, du creux axillaire à la racine des cuisses, puis le tronc est emballé dans une couverture de laine ; le malade reste ainsi une à deux heures, puis on le frictionne énergiquement et on l'habille dans du linge sec.

Dans les maladies chroniques (goutte, diabète, obésité, tuberculose, syphilis) une ordonnance de traitement naturiste doit comprendre :

1) Un régime alimentaire minutieusement établi, hypotoxique et peu abondant car les malades chroniques sont des « petits transformateurs ». L'adaptation au nouveau régime sera lente et rythmée.

2) Réglage de l'exercice et du repos, une certaine part d'exercice doit être prescrite à tous, même aux tuberculeux.

3) Une circulation intestinale parfaite, à l'aide de fruits crus et de salades.

4) Mastication attentive et prolongée.

5) Aération pure de jour et de nuit, avec choix du climat, séjour hors des grandes villes et dosage de l'aération nocturne.

6) Hydrothérapie et s'il y a lieu héliothérapie.

7) Aucun médicament.

8) Traitement mental : conseils de maîtrise personnelle, éducation de la volonté, optimisme.

A une maladie chronique convient un traitement chronique. Le malade guéri devra continuer son traitement indéfiniment, ce qu'il peut faire sans inconvénient.

*
**

Que faut-il penser de cette thérapeutique ? Il faut reconnaître que certaines de ces pratiques sont utilisées par la médecine classique pour des maladies déterminées. La balnéothérapie a été utilisée dans la fièvre typhoïde, puis dans la pneumonie et dans nombre d'affections fébriles graves, surtout chez les enfants. La cure diététique et d'aération a été longtemps la seule utilisée dans les sanatoria pour tuberculeux, on y ajoute actuellement la chrysothérapie, et la collapsothérapie. Le régime d'aération, l'hydrothérapie, le traitement mental sont seuls utilisés dans les névroses.

La cure naturiste généralise donc des procédés employés partiellement par la médecine classique. Toutefois il est à remarquer que dans certains cas elle est même moins absolue et plus progressive. Le nouvel arrivé dans le sanatorium vit subitement dans l'air pur, nuit et jour. Carton insiste sur l'adaptation préalable s'inspirant du principe hippocratique : « si l'on faisait des changements subits il serait dangereux de faire cette innovation dans le corps ».

Il ne prescrit pas comme régime alimentaire le régime végétarien plutôt que le régime carné comme on aurait tendance à le croire, mais le régime est

inspiré des habitudes antérieures du malade et oscille d'un pôle à l'autre.

Quelle est l'attitude du médecin naturiste en face des cas graves et urgents ? Lorsque le symptôme disparaît en tant que défense de l'organisme, et apparaît au contraire comme un élément de gravité immédiate, il faut le combattre. Ainsi sera-t-on appelé à pratiquer une injection de sérum, une trachéotomie, une injection de calmant en cas de spasme syncopal, une saignée en cas d'asphyxie imminente, une injection d'huile camphrée chez un défaillant cardiaque.

*
* *

L'aliment normal est pour Carton non seulement un réservoir de substances chimiques, mais aussi une source de force vitale, car les animaux et les végétaux vivent aux dépens de la même force vitale universelle, ils se nourrissent de la même énergie solaire. Après son arrachage ou sa cuisson l'aliment perd plus ou moins vite sa force de cohésion et de vitalisation, et ne se trouve plus formé finalement que de corps chimiques rapidement décomposables. Ce qu'a découvert la science dans les diastases, les vitamines, ce n'est pas autre chose que de la force vitale. Dans le grain de blé les diastases sont logées sous l'écorce et dans le germe. Elles sommeillent ainsi sans attaquer l'amidon pendant des années et des années (on a pu faire germer des grains de blé, trouvés dans les tombeaux des Pharaons). Mais si l'on vient à moudre le blé, les diastases sont mises au contact de l'amidon qui fermente et rancit. Pour éviter le rancissement des farines l'industrie a été amenée à éliminer au cours de la mouture

les germes et les parties souscorticales ; tout le problème du pain complet est là.

Les vitamines ont été étudiées minutieusement, mais des savants de laboratoire ont été amenés à préconiser les jus de fruits acides, à tous les enfants, même nourris au sein, ou des aliments pharmaceutiques irradiés. Ces pratiques sont néfastes, car anti-naturelles. En dehors de ces erreurs qualitatives relatives aux aliments trop concentrés et chimiques, Carton dénonce les erreurs quantitatives : alimentation mal équilibrée et surtout trop abondante, disproportionnée, à l'exercice. En fait on ne dira jamais assez la part de la suralimentation dans la genèse de beaucoup de maladies.

Nous n'étudierons pas ici les théories cartonniennes sur l'air, la lumière, l'exercice, le traitement mental. Nous les exposerons en examinant les œuvres de plusieurs autres auteurs contemporains.

Les principes du rénovateur du naturisme P. Carton trouvèrent peu d'écho dans le milieu médical. Mais le public s'y intéressa et s'empara de ses doctrines. Il y était tout disposé. Depuis plusieurs années, à la suite du développement de l'industrie et de la croissance subite des villes, les conditions de vie anti-hygiéniques s'étaient multipliées. Nombreux étaient les citadins qui désiraient échapper à l'atmosphère néfaste, qui rêvaient de soleil et d'air pur, de calme et de silence, et ceci s'est traduit par la vogue des bains de mer, du ski, des excursions, du camping. Les associations de jeunes se sont multipliées, les scouts sont devenus nombreux, les auberges de la jeunesse se sont créées, toutes animées par le même idéal : nature, liberté, joie de vivre et d'agir sainement.

Nombreux sont ceux qui ont été séduits par les

théories naturistes et se sont mis à pratiquer les notions nouvelles apportées dans l'alimentation, le plein air, l'exercice. Le naturisme n'était plus une médecine, mais un mode de vie.

D'autres englobaient le naturisme dans leurs conceptions sociales, philosophiques ou religieuses de l'univers, et l'on vit des philosophes, des socialistes des espérantistes adopter le naturisme et vivre en naturistes.

Peu nombreux furent ceux qui comprirent les théories dans leur ensemble, la plupart ne virent qu'un côté de la question : l'alimentation, le vêlement ou la pratique du soleil. On aboutit à des exagérations et à un exclusivisme qui se constituèrent en véritables sectes ; on vit les frugivores, les végétariens, les végétaliens et les crudivores réclamant pour eux seuls la vérité et voyant dans le végétarisme ou le crudisme la solution de tous les problèmes (sanitaires, moraux, économiques). La multiplicité des théories montre par elle-même l'impossibilité où l'on se trouve d'établir une classification rationnelle des vertus des aliments. Il faudrait comme le demandait Hippocrate (cf. page 22) établir la pathogénésie de chaque aliment considéré non comme une substance chimique, dégageant tant de calories, mais comme une unité vitale. La pratique excessive de la cure d'air et de soleil aboutit au nudisme et à ses aberrations.

Paul Carton fonde la Revue naturiste, mais ses articles à caractère souvent trop absolu ou pamphlétaire renforcent l'exclusivisme des pratiquants. Puis le naturisme fut exploité pour des fins commerciales, des camps naturistes se constituèrent en Seine-et-Oise, et aux îles d'Hyères. Or de la commercialisation au charlatanisme il n'y a qu'un pas. C'est pourquoi le docteur P. Delore

n'aime pas le terme de naturisme, il trouve qu'il sonne mal, il est la cause de malentendus et d'équivoques. Il provoque la méfiance ou l'hostilité des uns, l'indifférence des autres, ce qui plus grave. « Le terme a été prostitué et ce fut grand dommage pour la chose qu'il recouvrait. » (1) Aussi le docteur Delore préfère-t-il le terme d'hygiène et thérapeutique naturelles.

D'un autre côté bien que l'adaptation individuelle soit, comme nous l'avons montré, un des points essentiels de la doctrine naturiste, cette notion fut oubliée peu à peu au profit de l'esprit de système. Or la pratique du végétarisme, des sports, du soleil, c'est affaire de cas individuels ; si on l'oublie on va au devant de graves mécomptes.

Cependant les notions de biotypologie sont de plus en plus à l'ordre du jour. Le biotype humain ou résultante synthétique de la morphologie, de la physiologie et de la psychologie de chaque individu a été l'objet d'étude de morphologistes comme Sigaud, Mac Auliffe, Thooris et de synthétiques comme Kretschner (2), Cawadias (3), Corman (4), Pende (5), Allendy, Périol (6), Carton lui-même (7). Dans son livre *les Tempéraments*, le docteur Allendy nous montre comment on peut faire passer la notion traditionnelle des constitutions du plan philosophique sur le plan pratique et comment on peut instituer rationnellement une hygiène et une thérapeutique individuelles.

(1) Notre frère Corps.

(2) *Koperban und Karakter*.

(3) *The modern therapeutics of internal diseases*.

(4) *Quinze leçons de morphopsychologie*.

(5) *La mentalité méditerranéenne de la nouvelle médecine de l'Italie méridionale*. Policlinico 1936.

(6) *Hippocrate avait raison*.

(7) *Diagnostic et conduite des tempéraments*.

Le tempérament est le résultat d'influences extérieures et intérieures qui s'équilibrent et se compensent (d'après le sens étymologique). Le médecin peut étudier les influences du milieu en tant que cause modificatrice du tempérament. On peut concevoir deux régimes hygiéno-diététiques : **le régime de protection** soigne par les semblables, c'est le genre de vie qui met l'individu à l'abri des réactions auxquelles il n'est pas apte ; il est ainsi placé dans les conditions de rendement maximum car, d'après Thooris l'accord de la forme et de la fonction atteste le maximum de valeur biologique. **Le régime d'entraînement** soigne par les contraires et oblige l'individu aux réactions pour lesquelles il n'est pas suffisamment entraîné. Il est nécessaire pour les gens sains car il évite la perte toujours néfaste de cette propriété fondamentale de l'être vivant : la faculté d'accommodation. En somme, nous dirons : régime d'entraînement chez les gens sains ; régime de protection chez ceux qui ont perdu définitivement toute faculté d'accommodation et chez les malades aigus, régimes de protection et d'entraînement alternés quand la faculté d'accommodation est susceptible d'accroissement.

Le régime carné est indiqué chez l'atoni-plastique ou lymphatique chez lequel l'anabolisme prédomine. Ce tempérament a besoin d'un facteur sclérosant, la cholestérine (lait, œufs) et de chaleur (graisse). Le lymphatisme caractérise l'enfance, mais il peut se rencontrer anormalement chez l'adulte, alors ce régime le fera évoluer plus rapidement vers la constitution normale de l'adulte.

Chez le toni-plastique ou sanguin dont la diathèse, c'est à dire l'aptitude morbide est l'uricémie, le régime carné est nocif, surtout les viandes jeunes. Le régime

sera végétarien à base de légumes verts. Le thé, cacao, haricots, pois, lentilles, tomates, oseille, seront proscrits.

Chez le toni-plastique ou bilieux, les féculents et les graisses végétales sont bien digérés grâce à l'excès de bile. On conseillera les végétaux acides qui s'opposent à la sclérose.

L'atoni-aplastique présente de l'hypercholestérolémie. L'arthritisme maigre se présente sous la forme d'une diathèse plutôt nerveuse chez les adultes, plutôt scléreuse chez les vieillards. Il est favorisé par les conditions de vie moderne ; l'excès de travail cérébral inhibe les fonctions de digestion et à cela s'ajoute la vie sédentaire. Chez ce sujet à tube digestif atone, on recommandera les féculents et les sucres de digestion facile, les légumes et les fruits, les boissons acides, suppléant à l'hypo-pepsie et facilitant l'élimination générale.

Les repas seront plus fréquents chez les aplastiques que chez les plastiques. La nature du vêtement, laine ou soie, a également son importance, de même la forme d'hydrothérapie, le lieu d'habitation, l'orientation professionnelle et les sports. L'éducation d'un tempérament donné tendra à cultiver les facultés qui sont peu développées. Par exemple chez le lymphatique qui est un esprit calme, réfléchi, présentant une grande force d'inertie il faut développer l'attention, l'esprit de riposte, et la maîtrise de soi.

CHAPITRE VI

LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE NATURISTE DE MARSEILLE

*« Il n'y a rien que les hommes
aiment mieux conserver et qu'ils
ménagent moins, que la santé »*

La Bruyère

Nous avons vu tous les bénéfices que l'on peut retirer de l'application de la notion de tempéraments dans la mise en pratique des doctrines naturistes. On conçoit facilement que seul un médecin peut concevoir et diriger une telle pratique soit dans un but prophylactique, soit dans un but curatif. Pour sortir le naturisme des erreurs dans lesquelles il est tombé, une société s'est fondée en 1933 à l'instigation du Dr Casabianca : la Société de médecine naturiste de Marseille, dont les principaux membres sont les docteurs J. Poucel, L. Pathault, Faota, Dauphin, Farnarier, etc...

Ces praticiens sont arrivés au naturisme de différentes façons. On peut, comme le docteur Poucel, chirurgien des hôpitaux, arriver au naturisme par l'observation et le simple bon sens, car il est évident que l'obéissance aux lois naturelles est vieille comme le monde. L'animal sauvage ne tombe jamais malade ; captif ou domestiqué, il s'avilit. Les peuplades non encore

atteintes par la civilisation présentent une beauté et une force inconnues des Européens. Cette observation a suffi à G. Hebert pour l'établissement d'un système d'éducation physique, virile et morale.

D'autres, comme le Dr Pathault se sont aperçu des merveilleux résultats obtenus chez des tuberculeux osseux pour une cure sanatoriale à base d'air et de lumière. L'état général s'améliore d'une façon étonnante, l'équilibre de la nutrition est parfait, malgré le manque d'exercice et une alimentation ordinaire. La musculature elle-même, loin de s'atrophier par l'inaction, se raffermir et augmente de volume. Le raisonnement le plus simple permet de transférer aux personnes saines ce qui réussit si bien aux malades, puisque ainsi que l'a proclamé Grasset : « l'être vivant fonctionne suivant les mêmes lois générales à l'état normal et à l'état morbide ».

Quel que soit le point de départ, les principes sont les mêmes.

Alimentation

En ce qui concerne le régime alimentaire, le Dr Poucel condamne les extrémistes et revient à un régime eclectique. Il faut considérer l'homme comme omnivore et limiter le végétarisme à certains cas pathologiques ou ne l'employer que par intermittence. On doit être sobre d'une façon générale, mais on peut absorber de la viande en petite quantité car elle contient quelques éléments que l'on ne trouve pas dans les végétaux et exerce une action psychique favorable. Il faut bien reconnaître que quelques végétariens exclusifs obligés de consommer de grandes masses pour satisfaire à leur besoin azoté, deviennent dyspeptiques avec estomac volumineux et

atone, font de l'alcalose avec urines troubles, et tombent dans la psychasthenie.

Plus que la nature animale ou végétale de l'aliment ce qui importe c'est sa fraîcheur et de le consommer le plus possible à son état naturel. L'engrais n'est pas sans importance, l'engrais naturel est préférable à l'engrais chimique et l'alimentation dépend ainsi de l'agriculture.

Air. — Lumière

Le Dr L. Pathault a bien montré le rôle bienfaisant non seulement du soleil, mais encore de la lumière et celui de l'air tout court. Les rayons ultra-violets exercent sur le public une attraction manifeste, mais il ne pense pas que ces rayons ne sont qu'un fragment des radiations que l'inondent chaque jour quand le soleil se lève. Jusqu'ici on pensait que le rôle du médecin était d'indiquer quels sont ceux dont l'état de santé nécessite les bains d'air et de lumière. Or le rôle réel du docteur n'est pas de prescrire des bains d'air lumineux à tel ou tel malade, mais de discerner parmi les biens portants en apparence ceux qui exceptionnellement doivent s'en abstenir (tuberculeux pulmonaires latents par exemple).

La peau est un de nos organes capital, pesant 4 kg. 1/2, le volume du sang contenu dans ses capillaires est égal au tiers de la masse totale du sang, soit plus de 2 litres. Le volume de sueur sécrété journellement est égal au volume des urines et peut le dépasser. La peau n'est pas un simple revêtement. On lui reconnaît classiquement une fonction circulatoire, une fonction respiratoire, une fonction nerveuse, une fonction sécrétoire. En réalité la peau ne respire pas comme respire le poumon. Elle expose à l'air et à la lumière

les éléments figurés du sang d'une façon encore mal connue. C'est une exposition à la lumière parce que les couches superficielles de la peau sont transparentes et absorbent les radiations chimiques, lumineuses, et calorifiques. On peut concevoir la peau comme le capteur et le transformateur de toutes les radiations extérieures. De même que l'oreille vibre à certaines longueurs d'ondes, que l'œil perçoit certaines radiations, de même la peau se met en résonnance harmonique avec les vibrations lumineuses et non lumineuses.

La peau expose également le sang à l'air parce qu'elle est perméable aux gaz et les absorbe directement. C'est ce qui ressort des travaux si intéressants et si originaux du professeur Pech de Montpellier. M. le professeur Pech montre que certains gaz comme l'azote peuvent passer à travers le revêtement cutané et jouer un rôle dans le métabolisme azoté. L'absorption de gaz sera d'autant plus grande que la pression osmotique du gaz occlus dans la peau est plus grande. Et cette pression osmotique est elle-même fonction de la différence de potentiel électrique qui existe entre le tissu vivant et l'atmosphère. Ainsi jusqu'ici on s'était occupé de l'atmosphère au point de vue chimique et au point de vue pression, hygrométrie... Nous faisons un pas important dans l'étude des facteurs physiques de l'air en étudiant le champ électrique d'atmosphère, qui n'est, d'ailleurs, qu'un cas particulier de l'indice de nutrition, le meilleur test dont nous pouvons disposer pour apprécier les échanges physico-chimiques qui se font entre un tissu vivant et les corps en rapport avec lui.

Reprenant les travaux de Lemonnier, de Saussure, l'abbé Nollet,... le professeur Pech définit ce que sont

les espaces de grand air, de plein air et d'espace neutre. Les lieux de grand air (plateaux de montagne) sont ceux à champs électrique élevé dont le gradient potentiel est l'été de 100 volts par mètre au niveau du sol. Les lieux de plein air représentent un champ électrique moindre de 100 à 30 volts. Les lieux d'atmosphère neutre ou micro-climats, les « trous » sont ceux dont le champ électrique est au dessous de 30 volts; il suffit de cours closes par de hautes murailles entourées de hauts bâtiments pour former une atmosphère neutre. La ville a une atmosphère neutre.

Si l'on veut pratiquer l'aération du corps il faudra disposer les parcs dans des lieux de plein air bien dégagés. Remarquons qu'on ne peut établir de ration alimentaire sans tenir compte de l'atmosphère ou vit l'individu ; les citadins absorbent peu d'azote atmosphérique par leur peau, et sont obligés de manger de la viande. Les habitants des lieux de grand air au contraire peuvent se passer de viande.

La couleur normale de la peau du blanc varie du bronze clair, au bronze foncé. On doit y trouver à la palpation la finesse du grain, la résistance, l'élasticité, la souplesse. Elle moule exactement la musculature sans amincissement extrême comme sans surcharge graisseuse. Le pigment de la peau bronzée semble être de l'énergie mise en réserve capable d'être utilisée lentement par la suite, ou brusquement en cas de maladie.

Ceux qui soucieux de soigner leur peau pensent l'exciter par la pratique de l'hydrothérapie ont-ils entièrement raison ? L'hydrothérapie est devenue depuis vingt-cinq ans la base de l'hygiène de la peau. La salle de bain est d'usage courant. L'eau est un agent de propreté fort utile, mais elle n'est et ne peut être qu'un milieu acci-

dentel de l'homme, « le milieu normal de la peau est l'air et la lumière naturelle, aération et insolation doivent donc être à la base de tous les soins de la peau (1) ».

Comment donc réaliser cette aération et cette insolation, ou mieux « héliose » pour éviter la confusion avec l'insolation pathologique ? On avait au début de l'héliothérapie prescrit des règles mathématiques : le premier jour exposer les jambes cinq minutes, le deuxième jour les jambes et les cuisses etc... Le professeur Aimes (2) a montré que l'insolation doit être du premier coup totale et de courte durée. La durée augmentera peu à peu, chaque jour, jusqu'à atteindre une heure. Cet entraînement progressif est primordial si l'on veut éviter les accidents de l'insolation intempestive.

La peau de l'homme civilisé est un organe parfaitement atrophie. Le soleil est dangereux comme la marche est dangereuse pour le grabataire qui a été immobilisé des années. La peau de nos contemporains est d'un blanc blafard, mince, sans finesse et sans fermeté. C'est la peau qui devient « de moins en moins résistante à l'action nocive soit des agents extérieurs, soit des intoxications » dont parle le professeur Brocq, c'est elle qui donne aux blancs cette odeur de cadavre qui répugne aux autres races et aux animaux.

Il sera facile de réaliser un solarium dans un trou dans le sable ou dans une carrière, à l'abri des vents dominants. Le fait de se coucher à même le sol et non sur une terrasse est important car le rayonnement

(1) Dr. Pathault. — *Air et Lumière*.

(2) *L'héliothérapie*.

propre et secondaire du sol a, d'après le professeur Pech, une grande importance.

Le bain de lumière se pratique à ciel ouvert lorsqu'il n'y a pas de soleil, et l'immobilité n'est pas nécessaire. Le bain d'air fut le premier connu des précurseurs qui le pratiquèrent surtout en chambre. Voici ce qu'écrivait Benjamin Franklin à un de ses amis vers 1750 : « je me lève tous les matins et je m'assieds dans ma chambre complètement déshabillé pendant une demi-heure ou une heure suivant la saison et je lis ou j'écris. Ce bain d'air n'est pas le moins du monde désagréable et si je me glisse ensuite dans mon lit, je complète le repos de la nuit d'une ou deux heures dans l'état de sommeil le plus parfait et le plus agréable qu'un homme puisse se l'imaginer ».

L'exercice physique

Il devra tout naturellement se pratiquer au cours des bains de lumière c'est-à-dire nu et en plein air. La marche contre le vent sur une plage est extrêmement agréable. La pratique du ski en maillot de bain apporte également une jouissance profonde.

Mais le véritable exercice naturel, d'après le Dr Poucel consiste surtout dans les jeux pour enfants, dans la natation, le grimper aux arbres, le campisme, l'alpinisme pour l'adulte. Le naturiste s'oriente de plus en plus aujourd'hui vers les travaux de la campagne, ou bien il partage la rude existence des pêcheurs. Pour profiter au maximum de l'air ambiant, sa tenue sera aussi réduite que le permettront la température et la décence.

L'hébertisme est la préparation la meilleure à cette vie naturelle. Il arrive à condenser en trois quarts

d'heure les effets d'une journée, et il a le grand mérite de viser à fortifier tous les viscères, à créer des poumons robustes et des cœurs endurants, plutôt qu'à fortifier les muscles. On ne saurait trop se féliciter de voir les mouvements de jeunesse y compris le scoutisme adopter la méthode d'Hébert, qui modèle la statue humaine de dedans en dehors. La gymnastique rythmique et harmonique a également une grande valeur éducative ; « les sympathies du naturisme vont à ces méthodes parce qu'elles font place à l'esthétique et qu'elles contribuent à la beauté des formes et à l'harmonie des gestes ». (D^r Pathault).

Mens sana in corpore sano

L'hygiène mentale est au premier plan des préoccupations naturistes. Il ne s'agit pas d'emboîter plus ou moins une âme saine dans un corps sain, mais de cultiver à la fois les facultés mentales et les facultés physiques de l'individu comme le demandait Montaigne (1). Ainsi on n'obtiendra pas l'amélioration de l'esprit d'un enfant si on continue à lui donner une nourriture malsaine, ou si on le prive d'air et d'exercice. Inversement on n'améliorera pas les fonctions digestives d'un individu si on l'entretient dans la crainte et le pessimisme. L'influence du psychisme sur l'organisme est énorme ainsi que celle de l'organisme sur le mental.

Comme l'a proclamé P. Carton, le naturiste croit que que la maladie est l'échéance de fautes contre les lois de la vie saine. Il se sent responsable vis à vis de lui-même et de sa descendance. Aussi il pratique la vie

(1) « Il ne faut pas dresser l'âme et le corps l'un sans l'autre, mais les conduire également comme un couple de chevaux attelés à un même timon »

simple qui donne la santé du corps et la paix de l'âme. Il essaie de réaliser en lui-même l'harmonie et la maîtrise de soi, de vivre en conformité avec les lois et les rythmes de la nature, d'équilibrer son travail et ses loisirs, et d'entretenir un certain degré d'optimisme.

Nous avons donné un aperçu succinct de ce que sont les tendances actuelles du naturisme. Nous ne sommes pas entrés dans les détails d'applications. Il a pu apparaître que certaines de ces notions faisaient déjà partie de la pratique courante. En fait bien des médecins et bien des personnes font du naturisme sans le savoir. On utilise de plus en plus les agents physiques : héliothérapie, climatothérapie, thalassothérapie, hyarothérapie, crénothérapie, kinésithérapie et, à la suite de Leclerc, les jus de fruits frais et les sucs de légumes crus.

Cependant la médecine naturiste se distingue de la médecine classique par un ensemble de nuances que le docteur Pôucel a résumé de la façon suivante :

En dehors de la maladie. — La médecine classique a une conception de la santé toute négative : c'est l'absence de troubles constatable. Elle autorise les mauvais comportements quitte à en combattre les conséquences. Ses mesures préventives sont surtout des immunités artificielles (vaccinations). Elle met le sujet en garde contre **les dangers** du soleil, du froid, de la fatigue et n'accorde pas une portée suffisante à l'air, la lumière, l'eau, l'exercice, l'alimentation, qu'elle permet d'employer isolément. Elle étudie peu l'homme normal et le confond avec l'homme moyen. Corps et esprit sont traités séparément comme s'il y avait dualité et l'homme parait une abstraction indépendante de son milieu. La

médecine classique contrecarre souvent les tendances naturelles et ne tient pas compte des rythmes de la nature. Le médecin reste un conseiller théorique.

La médecine naturiste au contraire a une conception positive de la santé : c'est le dynamisme des parties et l'harmonie de l'ensemble. Elle n'accepte parmi les usages que ceux qui ne vont pas à l'encontre de notre physiologie. Ses mesures préventives s'adressent au terrain et cherchent à développer les immunités naturelles par l'action primordiale des agents naturels qui forment un tout inséparable. Les facteurs moraux sont considérés comme très importants (recherche du facteur joie) Elle se fixe comme programme d'étudier les fonctions normales de l'homme (sommeil naturel etc...) et considère comme anormal quiconque n'est pas apte à vivre la vie naturelle. L'homme forme un tout qui doit être étudié par rapport à son milieu familial, son milieu social, et son ambiance cosmique. La médecine naturiste tient compte des instincts qu'elle ne fait que guider, elle se conforme aux rythmes et adapte ses mesures à chaque cas individuel précis (tempéraments). On ne peut pas concevoir un médecin naturiste qui ne conforme pas sa vie à ses préceptes et ne prêche pas par exemple.

Devant la maladie. — La médecine classique considère la maladie comme un accident de la fatalité, elle la considère surtout comme la lésion d'un organe, elle se perd dans l'analyse des détails et elle cherche par des moyens énergiques et même brutaux des guérisons rapides. Aussi les symptômes sont-ils combattus grâce aux ressources de la pharmacopée. Elle vise souvent plus à atteindre le microbe qu'à modifier le terrain et use de traitements « spécifiques ». Si elle a recours

aux cures végétales, elle emploie de préférence le principe actif isolé et concentré.

La médecine naturiste considère la maladie comme la conséquence éloignée des fautes contre les lois naturelles. Pour elle il n'y a pas de maladie locale, il n'y a que des maladies générales, intéressant l'être tout entier y compris la composante psychique. Aussi la thérapeutique est-elle générale. Respectant les symptômes elle cherche à redresser les erreurs et à instaurer une hygiène et une diététique conformes aux lois naturelles. « Le stade est un excellent cholérétique » disait à son cours un de nos professeurs. Il s'agit donc d'une médication de terrain variable suivant le tempérament de chacun et dont le but est une guérison lente mais définitive. Dans les cures végétales elle préfère la plante totale dont les composants ont une action synergique. En présence d'un cas déterminé on peut concevoir ainsi les différents échelons de la thérapeutique. Premier acte thérapeutique : le régime hygiéno-diététique ; et au point de vue alimentaire ce régime ne sera pas de proscription mais de prescription, tenant compte de la valeur médicamenteuse des aliments (1). Deuxième acte : phytothérapie. Troisième acte : médicaments, seulement en cas d'urgence.

(1) Leclerc : *Fruits de France. Légumes de France.*

CONCLUSION

De cette étude, bien incomplète, hélas, de la médecine naturiste à travers l'histoire, nous devons retenir plusieurs faits :

1°) Il existe une tradition naturiste, à laquelle chaque époque de la médecine a imprimé son caractère particulier, mais qui est restée sensiblement identique à elle-même à travers les siècles.

2°) Le Naturisme a toujours été lié à l'hippocratisme, qui considère l'homme dans son milieu naturel, et respecte la *Natura medicalrix*.

3°) Le Naturisme est lié à la notion de terrain, et il disparaît quand la médecine fixe ses efforts sur l'agent pathogène extérieur.

4°) La médecine naturiste nous est apparue plus d'une fois (Cf. Arnaud de Villeneuve, Sydenham) comme une réaction contre l'excès d'une médication trop chimique et trop analytique. Analyse et synthèse, tels sont les deux pôles entre lesquels oscille toujours la médecine.

5°) Par le dogme de la force vitale, considérée d'une part comme un élément constant de réparation identique chez le malade et chez le sujet sain, d'autre part comme une modalité d'expression de la puissance éthérée qui rend solidaires tous les éléments du monde, le naturisme fait partie du vitalisme.

Sur le plan individuel, la médecine naturiste est avant

tout préventive, s'efforçant de développer les immunités naturelles, elle construit un terrain résistant, non pas à une affection déterminée, mais à toutes.

Sur le plan social, la médecine officielle lutte séparément contre chacun des grands fléaux : lutte contre la tuberculose, contre le cancer, contre les maladies vénériennes. Il existe une ligue anti-alcoolique, une société contre l'abus du tabac, etc.... Mais lutter contre les conséquences de nos erreurs, c'est combattre une hydre aux cent têtes. Il faut remonter à la cause. D'ailleurs il ne suffit pas de détruire, il faut remplacer. Le naturisme propose le retour à des conditions de vie plus naturelles, qui donnent des joies saines. Les seuls résultats efficaces sont obtenus par cette voie.

Prévenir et guérir : deux aspects complémentaires du but essentiel de la médecine. Il importe de concilier les deux points de vue : la synthèse d'un naturisme clinique et scientifique est l'œuvre féconde qui s'offre à la médecine qui vient.

CHAPITRE VII

PROGRAMME, RÉFORMES, RÉALISATIONS

« *On nous apprend à vivre
quand la vie est passée* »

(Montaigne)

Sous sa forme moderne il nous semble que la médecine naturiste ne peut pas rencontrer d'objections de principe et qu'elle doit remporter l'adhésion de tous. En effet, il est nécessaire d'obéir aux lois naturelles, c'est l'évidence même. Mais là où apparaissent les difficultés c'est dans la réalisation de la vie naturelle, alors que nous sommes soumis à un métier, à une alimentation, à un mode d'existence qui constituent pour nous autant d'obligations sociales.

L'œuvre que se propose le mouvement naturiste, particulièrement le milieu médical naturiste, est immense. En effet, presque tout dans la vie courante du XX^e siècle est à corriger et à redresser. Et si pour bien des points nous nous plaçons en *laudatores temporis acti* regrettant le bon vieux temps, pour d'autres au contraire nous trouvons que la société n'a pas encore assez évolué.

Réformes sociales

Il faut prendre le problème par sa base et l'on est bien obligé de constater que la société s'est développée sous l'empire de l'argent, sacrifiant les vies humaines à son intérêt.

La cité n'a pas été édiflée pour l'homme, mais contre l'homme. Mouriquand parle de « l'inadapté urbain », mot justifié par l'état de choses actuel, mais montrant combien le problème a été faussé. Car il est clair que c'est à la ville de s'adapter à l'homme et non l'homme à la ville. La loi naturelle en ce qui concerne l'habitation a été trahie. « Il ne faut pas hésiter à ordonner la société moderne par rapport à l'individu sain. C'est le développement de la personnalité humaine qui est le but suprême de la civilisation » (A. Carrel).

Urbanisme

Il ne nous appartient pas de faire ici une étude de l'urbanisme moderne, de ses efforts, de ses réalisations. Il constitue l'espoir de notre époque. L'hygiène naturelle prend chaque jour plus de place ; elle y devient toute puissante. La renaissance de l'urbanisme est un des signes de « l'ordre nouveau » dont parle le professeur Delore. Ses principes sont exposés d'une façon magnifique dans « *la Ville Radieuse* » (Le Corbusier) : mettre la nature à l'intérieur des villes, créer la ville verte, se tourner vers les buts humains, construire avec le soleil, le ciel, les arbres, l'acier, le ciment, (dans cet ordre), mettre les foules dans le jeu, au lieu de les entasser dans des stades, créer des parcs de plein air,

des pares de santé, des terrains de jeux, des piscines. Il faut également équiper les campagnes, car la vie rurale est écrasée de torpeur et l'exode vers la ville continue.

Alimentation

Le problème du pain et de l'alimentation en général ne se pose pas actuellement. Il obéit aux obligations rigoureuses du ravitaillement. Remarquons que la diminution de la ration de viande si elle pouvait être compensée par un supplément équivalent de fruits ou de légumes verts apporterait une réelle amélioration au régime des Français. Toutefois après la guerre... nous devons réclamer le pain complet, et ne plus jamais revoir le pain blanc. L'Académie de médecine, elle-même, en 1934, reconnaissait que c'était à l'abandon du pain bis qu'était dû en partie, « l'affaiblissement de la résistance et l'hyponatalité d'une race essentiellement mangeuse de pain et naguère si vigoureuse ». Il faut du pain contenant le germe et le gluten, du pain levé au levain et non à la levure, cuit à la braise et non au mazout.

L'alcool est un fléau de notre race contre lequel le gouvernement a pris des mesures énergiques. Nous devons l'aider dans ce sens en faisant surtout la propagande anti-alcoolique et en luttant contre l'alcoolisme qui s'ignore (Dr. P. Dauphin).

Nous devrions respecter les rythmes de la nature, et ne pas obliger à travailler la nuit le boulanger pour nous donner le pain frais le matin, l'imprimeur pour nous donner le journal, et supprimer le travail de nuit dans les autres industries, autant que possible. Ce dérèglement dans le sommeil entraîne un déséquilibre vago-sympathique (Dr. Poucel).

Maisons de cure naturiste

Nous avons vu que la méthode naturiste se propose de replacer le malade dans les conditions de vie naturelle. Est-ce possible dans le milieu familial ? Non, car si l'on veut agir avec succès c'est toute une éducation à refaire. Il faut donc créer des maisons de cure avec galeries d'air et de lumière, installation d'hydrothérapie, parc d'exercice, etc... Plusieurs de ces établissements fonctionnent en Suisse, (Clinique Bircher Benner à Zurich).

Réformes pédagogiques

Et d'abord réformer l'enseignement de l'hygiène. L'hygiène jusqu'à présent est surtout un ensemble de prescriptions sanitaires ; il est difficile de s'enthousiasmer sur la construction d'égouts, de canalisations d'eaux, de stations de désinfection. Or, elle doit être la science familière du bien-être quotidien, du plaisir durable de vivre. A l'hygiène technique et microbienne doivent s'ajouter l'hygiène sociale et l'hygiène individuelle : alimentaire, corporelle et mentale. Elle doit devenir le lieu de rencontre de la médecine, de la sociologie, des arts techniques, de l'éducation et de la morale.

La réforme scolaire s'inscrit dans le programme du naturisme, car il est évident que la déformation de l'être civilisé commence à l'école. Trop d'heures d'études pour un être créé pour le jeu, position vicieuse, mauvaises digestions, atmosphère confinée, manque de soleil, mauvaise hygiène du travail intellectuel, pro-

grammes trop surchargés. Depuis longtemps on tente d'ajouter une heure à l'heure réglementaire de gymnastique par semaine. Mais on ne veut pas le moins du monde pour cela diminuer le programme. Aussi la gymnastique devient-elle une surcharge et pour l'écopier une heure perdue pendant laquelle il ne peut pas faire ses devoirs. On ne s'inspire pas assez du principe de Montaigne : il vaut mieux une tête bien faite qu'une tête bien pleine.

Le remède, c'est l'école de plein air. Il en existe quelques unes en France, elles devraient se multiplier. Le docteur Armand Delille, médecin des Hôpitaux de Paris, est à la tête du mouvement. Nous pouvons dire que le programme des écoles de plein air est exactement le programme naturiste.

De plus, il faut permettre à tout écolier bien portant comme mal portant d'aller en colonie de vacances, de faire du scoutisme... D'une façon générale l'étranger, les pays scandinaves en première ligne, sont beaucoup plus avancés que les Français. Il est impossible que la France, bien plus favorisée que les pays nordiques par l'excellence de son climat, reste en dehors du mouvement rénovateur de l'hygiène. C'est ce que le gouvernement du maréchal Pétain, auquel nous donnons toute notre confiance, a compris et s'efforce de réaliser dès à présent.

Il est évident que les étudiants doivent bénéficier des mesures prises en faveur des écoliers et c'est dans cet esprit que nous avons vu inaugurer le stade universitaire de Montpellier. Cependant combien il y aurait à dire sur ce sujet... Les programmes sont toujours surchargés, les heures de cours très nombreuses. L'étudiant tend à devenir un tétard à tête monstrueuse et à corps

malingre. Les études elles-mêmes sont cloisonnées en une multitude de disciplines et de techniques qui concourent pour bien peu à mettre le futur médecin en possession de son art. L'étude de certaines fonctions physiologiques, l'étude du tempérament, et de ses trois constituantes : morphologique, physiologique, et psychologique y sont trop laissées de côté, et pourtant elles font partie de la science de l'homme, que Barthez a définie. Cependant de jeunes sciences prennent leur essor, la sociobiologie, la cosmobiologie, et son pendant la motéoropathologie. Les sciences médicales ont rassemblé des matériaux précieux, mais rien ne les relie. Chaque pas nouveau dans l'infiniment petit nous confirme l'impossibilité de découvrir le mystère de la vie : il nous faut remonter à une conception unitaire assez vaste pour englober désormais tous les aspects de notre science.

Le point essentiel est d'effectuer une véritable révolution dans les idées et dans les mœurs. Il faut convaincre par les conférences, par les cinémas, par la presse, instruire le public sur les conditions du vrai bonheur, qui réside non dans l'argent comme il le croit, mais dans la santé. Construire des stades et des piscines ne serait qu'un trompe l'œil si le peuple avait toujours le goût de s'abrutir par l'alcool.

Il n'y va pas seulement de l'intérêt de chacun, mais de l'intérêt de la race. Avant la guerre de 1939-40 plus de 20 % des jeunes conscrits étaient réformés ou exemptés et ceux qui étaient pris bons n'étaient pas excellents. On connaît la dénatalité effrayante en France, le nombre des aliénés mentaux, etc... Le Maréchal Pétain, notre chef vénéré, l'avait déjà dit à Verdun : « La santé physique et morale du peuple français certainement ébranlée

réclame des réformes importantes. Lorsqu'on sait les efforts que la plupart des grandes puissances ont consenti en faveur de la jeunesse (n'est-elle pas le levain de la race ?) on est confondu du peu d'intérêt que lui ont trop manifesté en France les pouvoirs publics ».

Point n'est besoin d'attendre l'époque des réalisations grandioses pour commencer l'amélioration individuelle et la bonification de la race. L'air, l'eau, le soleil sont à la portée de tout le monde. Consacrions tout notre temps libre à nous refaire une santé.

En ma qualité de censeur de tour, j'ai lu la thèse ayant pour titre :

Aperçu historique sur le Naturisme d'Hippocrate à nos jours
par Frank Klefstad-Sillonville

Je pense que la Faculté peut en
permettre l'impression.

Montpellier, le 24 Juin 1942.

Le Professeur :
PAGÈS

Vu :

Montpellier, le 26 Juin 1942.

Le Doyen, '
G. GIRAUD.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER :

Montpellier, le 26 Juin 1942.

Le Recteur,
J. SARRAILH.

La Faculté de Médecine de Montpellier déclare que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leur auteur qu'elle n'entend leur donner ni approbation, ni improbation.

BIBLIOGRAPHIE

- AIMES (A). — La pratique de l'héliothérapie (Maloine, édit., 1914).
- ALLENDY (R). — Etude sur les théories hermétiques dans l'histoire de la médecine (Thèse Paris, 1912).
- Les tempéraments (Vigo, édit., 1922).
 - Précis de thérapeutique alimentaire (Paris, 1926).
- ALBES. — L'évolution médicale et la pensée hippocratique (Thèse méd. Lyon, 1937).
- ALLINSON. — Médecine hygiénique.
- BAISSETTE. — Hippocrate (Grasset, édit., 1931).
- BARKER. — Essais sur la conformité de la médecine des anciens et des modernes (Amsterdam, 1749).
- BONNEROT et DE BECK. — Les sources naturelles de la santé (Paris, Beresnak).
- BUCHAN. — Médecine domestique, (Paris, 1789).
- CARTON (P). — Traité de médecine, alimentation et hygiène naturalistes (Maloine, édit., 1931).
- Diagnostic et conduite des tempéraments (Maloine).
 - Décalogue de la santé (Maloine, 1922).
 - La vie sage (Maloine, 1925).
 - La thérapeutique infantile en exemple (Maloine).
 - L'Art médical (Maloine, 1930).
 - Enseignements naturalistes (Maloine, 1925).
- CASABIANCA. — Les médecins peuvent-ils encore ignorer le naturalisme ? (Impr. Leconte, Marseille, 1934).
- CELSE. — Traité de médecine (Trad. Vedrenes, Paris, 1876).
- CHEYNE. — Essais sur la santé et les moyens de prolonger la vie (Paris, 1725).
- Méthode naturelle de guérir (2 vol., Paris, 1749).
 - L'art de conserver la santé des personnes vulétudinaires (Paris, 1765).

- CLERC. — La médecine ramenée à sa première simplicité (2 vol., Paris, 1767).
- DANIEL. — Arts et techniques de la santé (Doin, édit., 1937).
- DAUPHIN. — Le fruit aliment (Baillière, 1936).
- L'alcoolisme qui s'ignore (Baillière, 1936).
- DELILLE (A.) et WAPLER. — L'école en plein air et l'école au soleil.
- DELORE. — Notre frère corps (Librairie Médicis, édit.).
- Tendances de la médecine contemporaine (Masson, 1936).
- Education de la santé (1941).
- DEMARQUE. — Variations sur le néo-hippocratisme (Thèse méd., Montpellier, 1940).
- DEMARQUETTE. — La pratique du naturisme (Paris, 1935).
- DURVILLE (G.). — La cure naturiste (deux tomes, édit. Naturisme, 15, rue Cimarosa, Paris).
- FAOTO. — Le problème du pain (Collection Hygiène et Thérapeutique par les méthodes naturelles, Baillière).
- FARNARIER. — Campisme et santé (Collection Hygiène et Thérapeutique par les méthodes naturelles, Baillière).
- FOUGERAT DE DAVID DE LASTOURS. — L'homme et la lumière, Vigot, éditeur).
- GRASSET (H.). — La médecine naturiste à travers les siècles (Histoire de la physiothérapie, Paris, 1911).
- GALIMARD. — Hippocrate et la tradition pythagoricienne (Thèse méd., Paris, 1940).
- HEBERT (G.). — L'éducation physique par la méthode naturelle (Vuibert, 1935).
- HIPPOCRATE. — Traduction Gardeil (4 vol. Toulouse, 1801).
- HOFFMANN. — La médecine raisonnée (8 vol., Paris, 1743).
- LAINEL-LAVASTINE. — Congrès néo-hippocratique (Presse méd., 25 août 1937).
- Histoire de la Médecine (Albin Michel, édit., 1936).
- LALANDE (E.-M.). — Arnaud de Villeneuve (Thèse méd. Paris, 1896).
- LECLERC (H.). — Précis de phytothérapie (Masson, 1935).
- Les fruits de France (Masson, édit.).
- Les légumes de France (Legrand, édit.).
- LONDE. — Essais de médecine préventive infantile.
- MACKENZIE. — Histoire de la santé et de l'art de la conserver (2 vol., Liège, 1762).

- MEIGE (H). — Les médecins devraient étudier la plastique et le nu (Naturisme, 1935).
- MENTRE. — Les rythmes de la vie (Lavandier. Lyon, 1933).
- MONTCCUIS. — Les bains d'air et de lumière dans la pratique journalière.
- PAOLETTI (L). — Naturismo. Arte del vivere (Corbaccio, Milan, 1934).
- PATHAULT. — Air et Lumière (Collection Hygiène et Thérapeutique par les méthodes naturelles (Baillère, 1935).
- Naturisme, une base, un programme (Baillère, 1937).
 - Vivre à la plage (Edit. de Vivre, 2 bis, rue Logelbach).
- PECH. — L'influence du grand air sur la nutrition et le terrain de jeunes organismes (Mouvement sanitaire, 31 août 1931).
- Alimentation, Climatologie et Hygiène (Mouvement sanitaire nov. 1935).
- PEILLARD. — Les parcs de santé (Thèse méd., Lyon, 1937).
- PENDE. — La mentalité méditerranéenne de la nouvelle médecine de l'Italie méridionale (Policlinico, 1936).
- POUCEL (J). — Le sommeil naturel (Collection Hygiène et Thérapeutique par les méthodes naturelles, Baillère, 1935).
- Le tabac et l'hygiène (id. 1937).
 - La feuille « soleil vivant ». Sa chlorophylle (id. 1935).
 - Le naturisme et la vie (Baillère, édit.).
 - La santé française en péril (Impr. Maupetit, Marseille, 1940).
- PLANCHON. — Le naturisme (Tournay, 1778).
- REGNAULT (J). — Biodynamique et radiations (Legrand, 1926).
- SYDENHAM (Th.). — Médecine pratique (Trad, A.-F. Jault, Montpellier, 1816).
- THOORIS. — La vie par le stade.
- TISSOT. — Avis au peuple sur sa santé (Paris, 1786).
- De la santé des gens de lettres (Paris, 1764).
 - Essai sur les maladies des gens du monde (Lyon, 1771).
- TOUSSAINT-GUINDANT. — La nature opprimée par la médecine moderne (Paris, 1768).
- WINTER. — La médecine, science de la santé.
- Pour une science de l'homme (L'homme réel, n° 1).
 - Le naturisme d'Hippocrate et le nôtre (Congrès de méd. néo-hippocratique, juillet 1937).

TABLE DES MATIÈRES

	Pages
AVANT-PROPOS.....	9
INTRODUCTION.....	11
CHAPITRE I. — HIPPOCRATE : Son initiation. L'homme dans son milieu. Attitude du médecin devant la maladie. Régime des gens sains.....	12
CHAPITRE II. — CELSE, médecin romain.....	24
CHAPITRE III. — ARNAUD DE VILLENEUVE. Le spiritus. Thérapeutique conservatrice et thérapeutique réductrice.....	27
CHAPITRE IV. — LES MÉDECINS NATURISTES DES XVII ^e ET XVIII ^e SIÈCLES. Sydenham, Cheyne, Hoffmann, Tissot, Clerc, Buchan, de Saussure, etc.....	32
CHAPITRE V. — LE MOUVEMENT NATURISTE CONTEMPORAIN. Théories cartoniennes. Régime dans les maladies aiguës et dans les maladies chroniques. Aliment normal. Naturisme populaire. Adaptation ou tempéraments.....	39
CHAPITRE VI. — LA SOCIÉTÉ DE MÉDECINE NATURISTE DE MARSEILLE. Alimentation, Air, Lumière. Champ électrique d'atmosphère. Exercice physique. <i>Mens sana in corpore sano</i> . Parallèle de la médecine classique et de la médecine naturiste. Conclusions.....	50
CHAPITRE VII. — PROGRAMME, RÉFORMES, RÉALISATIONS. Réformes sociales (urbanisme, alimentation, maisons de cure naturistes). Réformes pédagogiques (hygiène, école, Faculté). Vers une rénovation de la race.....	63
BIBLIOGRAPHIE.....	71

SERMENT

En présence des Maîtres de cette École, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'Hippocrate, je promets et je jure, au nom de l'Être suprême, d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine. Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent, et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail. Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe; ma langue taira les secrets qui me seront confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs ni à favoriser le crime. Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses! Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque!
